# Grußwort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die Europäische Kommission, eines der bedeutendsten Organe der EU, schreibt auf ihrer Webseite zum Stichwort „Allgemeine und Berufliche Bildung“:

„Erwachsenenbildung ist eine zentrale Komponente unter den Maßnahmen des lebenslangen Lernens und in ganz Europa unerlässlich für Wettbewerbs- und Beschäftigungsfähigkeit, soziale Eingliederung, bürgerschaftliches Engagement und persönliche Entwicklung. Die Herausforderung besteht darin, Bildung für alle, auch für solche benachteiligten Gruppen, anzubieten, bei denen der Bedarf am größten ist.“

Erwachsenenbildung soll also jedem Bürger die Möglichkeit geben, neue Qualifikationen für den Berufsalltag zu erwerben sowie Grundkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Allerdings darf Weiterbildung – nach dem Verständnis der Europäischen Kommission – nicht ausschließlich daran gemessen werden, ob das erworbene Wissen und die neuen Fähigkeiten für den Arbeitsmarkt verwertbar sind. Mindestens ebenso wichtig ist ein weiterer Aspekt: Erwachsenenbildung ermöglicht Lernen zu sozialen, kulturellen, künstlerischen oder gesellschaftlichen Zwecken und fördert damit die persönliche Entwicklung und Entfaltung jedes einzelnen.

Eine Vielfalt an Weiterbildungsangeboten zu den verschiedensten Themen der beruflichen wie auch der allgemeinen Bildung finden Sie in den Programmen unserer Volkshochschulen in Landsberg und Kaufering. Und in vielen Kursangeboten aus den Fachbereichen EDV und Beruf, Sprachen, Kultur und Gesellschaft oder auch Gesundheit finden Sie sehr oft beides: Wissen, das Sie im Beruf weiterbringt und das gleichzeitig Ihren Alltag bereichert. Nehmen Sie dieses Angebot an!

*Mathias Neuner*
*Oberbürgermeister*
*Vorsitzender des vhs-Kuratoriums*

*Erich Püttner*
*1. Bürgermeister*
*Vorsitzender des vhs-Beirats*

# VHS LANDSBERG
# VHS KAUFERING

## WIR SIND FÜR SIE DA

Leiterin:
Silvia Frey-Wegele

Fachbereichsleitung
Helene Handwerker

Geschäftsstelle:
Sabine Taubenthaler

Geschäftsstelle:
Silvia Bergemann

Geschäftsstelle:
Michaela Rohrmann

## LANDSBERG

**Vorsitzender des Kuratoriums:**
Oberbürgermeister
Mathias Neuner

**Postanschrift:**
Postfach 101653
86886 Landsberg

**Geschäftsstelle:**
**Volkshochschule Landsberg**
Hubert-von-Herkomer-Str. 110
86899 Landsberg
Tel. 0 81 91 / 1 28 - 1 11 oder
Tel. 0 81 91 / 1 28 - 1 12
Fax: 0 81 91 / 1 28 - 1 14
E-mail: vhs@landsberg.de
www.vhs-landsberg.de

**Öffnungszeiten:**
**Montag bis Freitag**
von 8.30 Uhr bis 12 Uhr
**Dienstag**
von 8.30 Uhr bis 12 Uhr und
von 13.30 Uhr bis 17 Uhr
**Donnerstag**
von 8.30 Uhr bis 12 Uhr und
von 13.30 Uhr bis 18 Uhr

**Programm der vhs Landsberg und der Außenstellen ab Seite 3**

## KAUFERING

**Vorsitzender des Beirats:**
1. Bürgermeister
Erich Püttner

**Geschäftsstelle:**
**Volkshochschule Kaufering**
Albert-Schweitzer-Str. 4a
86916 Kaufering
Tel. 0 81 91 / 96 61 62 oder
Tel. 0 81 91 / 96 61 65
Fax: 0 81 91 / 6 55 55
E-mail: vhs@kaufering.de
www.vhs-kaufering.de

**Öffnungszeiten:**
**Montag**
von 9 Uhr bis 12.30 Uhr und
von 14 Uhr bwis 18 Uhr
**Dienstag bis Donnerstag**
von 9 Uhr bis 12.30 und

**Programm der vhs Kaufering und der Außenstellen ab Seite 69**

Leiterin:
Eva Licciardello

Geschäftsstelle:
Doris Heinold

Geschäftsstelle:
Nina Richardon

**Hinweis: Information und Anmeldung nur über die veranstaltende vhs möglich.**

# Die vhs Volkshochschulen LANDSBERG

LANDSBERG AM LECH

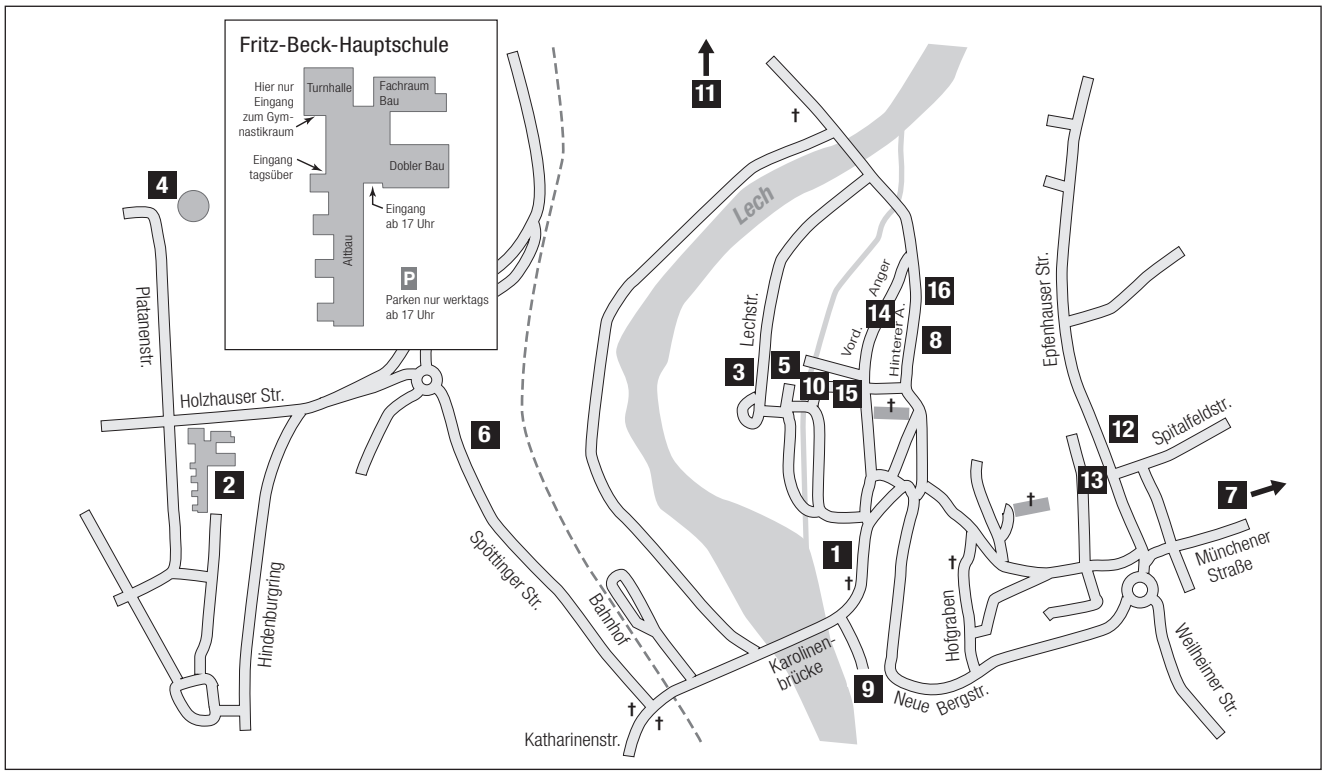
**vhs-Gebäude**
Hubert-von-Herkomer-Str. 110
86899 Landsberg
Telefon 08191 128 111
Fax 08191 128 114
E-Mail vhs@landsberg.de

**Internet**
www.vhs-landsberg.de

**Öffnungszeiten**
Montag bis Freitag 8.30 bis 12.00 Uhr
Dienstag auch 13.30 bis 17.00 Uhr
Donnerstag auch 13.30 bis 18.00 Uhr

## Veranstaltungsorte:

1. Volkshochschule, Hubert-v.-Herkomer-Str. 110
   Parkmöglichkeit: Schloßberggarage
   Stadtbuslinie 1+3, Haltestelle Hauptplatz
2. Fritz-Beck-Hauptschule
   Ab 17 Uhr: Eingang Pausenhof, Zufahrt über Angelus-Silesius-Str.
   Parken im Pausenhof möglich
   Tagsüber: Haupteingang, Zufahrt über Joh.-Ferstl-Str., keine Parkplätze an der Schule
3. Turnhalle an der Lechstraße
   Parkmöglichkeit: Tiefgarage Lechstr.
4. Schule an der Platanenstr.
5. Stadtbücherei, Lechstr. 132
6. Jugendzentrum, Spöttinger Str.
7. Waldorfschule, Münchner Str. 72
8. Gasthof Schafbräu, Hinterer Anger
9. „Am Klösterl“
10. Roßmarkt
11. Fitnesscenter GAR, Max-Planck-Str. 2
12. Jesuitensaal, Heilig-Geist-Spital, Kommerzienrat-Winklhofer-Platz 3
13. Alpenvereinsheim, Malteserstr. 425f
14. Praxis Dr. Kähny-Giesen, Vorderer Anger 208
15. Atelier Neuschne, Hintere Mühlgasse 205
16. Fotostudio Dankesreiter, Hinterer Anger 316



# HINWEISE FÜR KURSTEILNEHMER/INNEN

**1. Zustandekommen des Vertrages**
Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Die Anmeldung kann erfolgen: schriftlich, persönlich, per Fax, per Telefon, E-Mail oder online über www.vhs-landsberg.de. Sie erhalten *keine* Anmeldebestätigung durch die vhs. Wir melden uns nur dann, wenn der Kurs nicht zustande kommt oder verschoben wird.
Bitte tragen Sie sich die Termine in Ihren Kalender ein. Ihre Daten werden zur Kursorganisation gespeichert, Name und Telefonnummer (eventuell auch die E-Mail-Adresse) werden an den Kursleiter, die Kursleiterin weitergegeben.

**2. Bezahlung**
Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Bitte beachten Sie untenstehende Rücktrittsbedingungen. Die Bezahlung kann entweder bar oder durch Erteilen einer Einzugsermächtigung erfolgen.

**3. Rücktritt vom Vertrag**
a) Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten,
- wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Die VHS behält sich vor, in diesem Fall, den Kurs abzusagen.
- wenn die/der von der VHS verpflichtete Kursleiterin/Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der VHS liegen (z.B. Krankheit) ausfällt.

b) Die Teilnehmerin/Der Teilnehmer kann
- bis 4 Wochen vor Kursbeginn kostenfrei zurücktreten
- bis 7 Werktage vor Kursbeginn vom Vertrag zurücktreten. Die Stornogebühr beträgt 5,00 €.
- Kann eine Teilnehmerin/ein Teilnehmer aus wichtigen Gründen (z. B. Krankheit bei Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung) längere Zeit nicht mehr an einem Kurs teilnehmen, stellt die vhs einen Gutschein für das nächste Semester aus.

c) Außerhalb der genannten Bedingungen ist ein Rücktritt vom Vertrag nicht möglich. Bei Teilbesuch eines Kurses ist weder der Rücktritt noch die (teilweise) Erstattung der Kursgebühr möglich.

**4. Schnupperstunden**
Bei Kursen, die länger als 5 Wochen dauern, kann eine „Schnupperstunde" belegt werden (gilt nicht für Pekip-Kurse!). Die Belegung einer Schnupperstunde ist nur am ersten Seminartag möglich. Geben Sie bei der Anmeldung an, dass Sie eine Schnupperstunde buchen möchten. Wenn Sie sich nach der ersten Seminarstunde entscheiden, weiter an dem Kurs teilzunehmen und sich nicht in der Geschäftsstelle der vhs abmelden, wird die normale Kursgebühr fällig. Wenn Sie sich vor der zweiten Seminareinheit in der vhs-Geschäftsstelle vom Kurs abmelden, berechnen wir 5,00 € für die Schnupperstunde. An- und Abmeldungen können nur über die VHS-Geschäftsstelle erfolgen.

**5. Dozenten- und Ortswechsel**
Die VHS behält sich einen Orts- und Dozentenwechsel vor.

**6. Haftung**
Die Haftung der VHS für Schäden jedweder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der VHS Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

**7. Leistungsumfang, Schriftform**
Der Umfang der Leistungen der VHS ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Progamms. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Die Kursleiterin/Der Kursleiter ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

**Öffnungszeiten der Volkshochschule Landsberg:**
**Mo. – Fr. 8.30 – 12.00 Uhr**
**Di. 13.30 – 17.00 Uhr**
**Do. 13.30 – 18.00 Uhr**

# BILDUNGSPRÄMIE

## Bildungsprämie fördert Teilnahme an beruflicher Weiterbildung

Die Bundesregierung fördert die Teilnahme an Kursen im Bereich der individuellen beruflichen Weiterbildung mit einer Bildungsprämie. Die Bildungsprämie gilt für unsere Kurse aus den Programmbereichen Beruf und Sprachen. Nähere Informationen erhalten Sie bei den Beratungsstellen.
Das Bundesministerium für Bildung und Forschung unterstützt Ihre Weiterbildung mit 50%, allerdings nur in Höhe von maximal 500 € pro Jahr.

Damit Sie in den Genuss der Bildungsprämie kommen, müssen drei Voraussetzungen erfüllt sein:

1. Sie lassen sich in einem Beratungsgespräch bei einer anerkannten Einrichtung beraten. Diese Stelle stellt Ihnen auch den Prämiengutschein aus. In unserer Nähe finden Sie Beratungsstellen bei der vhs Buchloe (Telefon 08241 / 90233), der vhs Kaufbeuren (Telefon 08341 / 999690) und bei der vhs Augsburg (Telefon 0821 / 50265-55). Pro Jahr darf nur ein Beratungsgespräch geführt werden. Das Gespräch ist kostenlos.
2. Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen darf 20.000 € für Alleinstehende und 40.000 € für gemeinsam veranlagte nicht übersteigen.
3. Die Bildungsprämie muss vor der Anmeldung zu einem Kurs beantragt werden!

„Mit der Bildungsprämie laden wir dazu ein, auch im Erwachsenenalter weiter zu lernen" betont die Bildungsministerin Anette Schavan.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der vhs Landsberg oder bei den genannten Beratungsstellen.

Den Prämiengutschein können Sie in unserer Geschäftsstelle einreichen. Sie bezahlen so nur die halbe Kursgebühr.

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung

ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland

EUROPÄISCHE UNION

AUFSTIEG DURCH BILDUNG >>

# INHALTSÜBERSICHT

Lageplan der Veranstaltungsorte ... 3
Hinweise für Kursteilnehmer/innen ... 4
Bildungsprämie ... 4
Veranstaltungen mit der vhs-Vortragskarte ... 6
Semesterkalender ... 120
Impressum ... 120

## Beruf

Persönliche Kompetenzen ... 7
Kompetenzzentrum Beruf ... 8

### EDV

Erste Schritte und Grundlagenwissen ... 9
Arbeiten mit Windows ... 10
Textverarbeitung und Tastschreiben ... 11
Tabellenkalkulation ... 11
Internet und Outlook ... 12
Präsentation ... 13
Bildbearbeitung mit Photoshop und Photoshop Elements ... 14
Layouten mit InDesign ... 14
Ein Photobuch erstellen ... 15
Fotobearbeitung ... 15
Video ... 15

## Sprachen

Europäischer Referenzrahmen für das Sprachenlernen ... 16
Sprachgebühren-Tabelle ... 18
Filmforum ... 19
Deutsch als Fremdsprache ... 19
Rechtschreibung ... 21
Englisch ... 21
Französisch ... 23
Italienisch ... 24
Spanisch ... 26
Sonstige Sprachen ... 27

## Gesundheit

Bewegung und Fitness ... 29
Bodystyling ... 30
ThaiBo ... 30
Zumba ... 30
Pilates ... 31
Cardio Workout ... 31
Escrima ... 32
Rücken und Wirbelsäule ... 32
Life Kinetik ... 33
Feldenkrais ... 33
Fernöstliche Methoden ... 34
Stressbewältigung und Entspannung ... 35
Massage ... 36
Yoga ... 36
Tanz ... 38
Gesundheit für Frauen ... 38
Gesundheit lernen ... 38
Naturheilkunde ... 39
Genießen mit allen Sinnen ... 39

## Kultur

Philosophie ... 41
Literatur · Schreiben · Erzählen ... 42
Musik ... 43
Bildende Kunst ... 44
Kunst und Handwerk ... 45
Ausstellungen, Führungen, Vorträge ... 47
Theater und Film ... 48
Fotografie ... 49
Video ... 50
**Studium Generale** ... 50

## Gesellschaft

Emotionale und soziale Kompetenz ... 52
Recht und Geld ... 53
Geschichte ... 53
Natur und Umwelt ... 54
Exkursionen ... 56
Hobby und Freizeit ... 58

## Spezial

Grundbildung ... 50

### Junge vhs

Lernen ... 60
Abenteuer Kinderwelt ... 61
Bewegung und Freizeit ... 61
Musikgarten ... 62
Führungen und Ausflüge für Familien ... 62
PEKIP ... 64

### Seniorenprogramm

### Außenstellen

Denklingen ... 66
Windach ... 66

Titelmotiv: Gustav Flohr

SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 · Landsberg www.suzans.de

# VERANSTALTUNGEN MIT DER VHS-VORTRAGSKARTE

## Die vhs-Vortragskarte

- Mit der Vortragskarte sind alle mit (K) gekennzeichneten Veranstaltungen im Programm frei.
- Die Vortragskarte kostet 20,00 € pro Person.
- Die Vortragskarte ist übertragbar.
- In diesem Semester haben Sie die Auswahl zwischen 25 Vorträgen und Veranstaltungen der vhs.
- Sie können sich spontan entscheiden – die Vorträge finden in jedem Fall statt.
- Sie können die Karte direkt in unserer Geschäftsstelle abholen oder sie telefonisch, schriftlich oder per E-Mail bestellen. Wir senden sie Ihnen gerne zu.
- Eine vorherige Anmeldung zur Veranstaltung ist erwünscht und erleichtert uns die Organisation.

| Veranstaltungen mit der Vortragskarte | | Referent | Datum |
|---|---|---|---|
| **März** | | | |
| 5500 | Wie komme ich zum Opernplatz? Das Navi führt hin – aber wie? | Thomas Knoll | 06.03.2013 |
| 4901 | Die Ptolemäer | Dr. Christine Strauß-Seeber | 07.03.2013 |
| 5402 | Neue Permakultur – Gartenplanung | Sibylle Maag | 12.03.2013 |
| 4001A | Philosophisches Café | Karin Petrovic | 17.03.2013 |
| 5303 | Erben und Vererben | Sascha Schnarr | 18.03.2013 |
| 5302 | Wie schütze ich mich vor Mietnomaden | Marlies Pöll-Denzl | 19.03.2013 |
| 5301 | Früher in Rente | Norbert Schädlich-Loos | 20.03.2013 |
| 3803 | Fit und Vital im Frühjahr | Sibylle Maag | 21.03.2013 |
| 2169 + 2170 | Die verflixte Rechtschreibung | Viola Griesinger-Hopf | 21.03.2013 + 22.03.2013 |
| 5400 | Den Garten umgestalten | Werner Weber | 22.03.2013 |
| **April** | | | |
| 5310 | Datenschutz geht uns alle an! | Thomas Dempfle | 13.04.2013 |
| 5101 | Das Herz – ein psychisches Thema | Bettina Sandrock | 15.04.2013 |
| 3850 | Osteopathie – eine ganzheitliche Medizin | Gabriele Nistler | 17.04.2013 |
| 4500 | Die Ästhetik in der japanischen Kunst und Architektur | Yuko Caldewey | 18.04.2013 |
| 5600 | Stromkosten halbieren mit Gewinn | Dipl. Ing. Wolfgang Buttner | 18.04.2013 |
| 4502 | Das Bauhaus: Design-Revolution, Utopie und Avantgarde | Dr. Barbara Riedel | 25.04.2013 |
| **Mai** | | | |
| 4001B | Philosophisches Café | Karin Petrovic | 21.04.2013 |
| 5102 | Time-out oder Burn-out? | Bettina Sandrock | 13.05.2013 |
| 4501 | Moderne Klassiker: Sitzobjekte zwischen Geometrie und organischer Form | Dr. Barbara Riedel | 16.05.2013 |
| **Juni** | | | |
| 5103 | Emotionales Essverhalten – „Hunger, Sehnsucht und mehr …“ | Bettina Sandrock | 03.06.2013 |
| 5502 | Römerstraßen in Südbayern | Karl-Ludwig Wilhelm | 05.06.2013 |
| 4001C | Philosophisches Café | Karin Petrovic | 16.06.2013 |
| **Juli** | | | |
| 3801 | Der Kneipp Gesundheitstag | Armin Klingensteiner | 06.07.2013 |
| 4001D | Philosophisches Café | Karin Petrovic | 14.07.2013 |

SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 · Landsberg www.suzans.de

## PERSÖNLICHE KOMPETENZEN

### 1005 Existenzgründung

Die Gründung einer Existenz wirft viele Fragen auf, wie die eigene Idee erfolgreich umzusetzen ist. Ziel dieses Seminars ist es, die betriebswirtschaftliche und juristische Seite kennen zu lernen und für die nächsten Schritte gut gerüstet zu sein. Es geht um folgende Fragen: Wie erstelle ich eine Bilanz? Welche Haftungsthemen habe ich zu beachten? Was gehört in einen Vertrag? Was ist steuerlich zu beachten?
**Samstag, 16.3.2013, 10.00–14.30 Uhr, 1 Tag,**
**Gebühr: 36,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2,**
**Leitung: Bettina Sandrock**

**Bettina Sandrock** hat als Wirtschaftsjuristin und Heilpraktikerin für Psychotherapie auf den ersten Blick eine ungewöhnliche berufliche Kombination. Auf den zweiten Blick haben diese Themen sehr viel gemeinsam, denn es geht in beiden Bereichen um die Analyse eines Problems, Konflikts oder einfach um Lösungen. Auf Grund Ihrer jahrelangen Tätigkeit in nationalen und internationalen Wirtschaftsunternehmen kann sie auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen. Ihr Motto ist frei nach einem chinesischem Sprichwort: „Ein Weg entsteht, wenn man ihn geht".

### 1010 So finden Sie neue Ideen im Beruf

Sie suchen nach neuen Ideen und Impulsen im Beruf? Es gibt Kreativitätsmethoden, die Ihnen dabei helfen können! Brainstorming ist eine der Methoden, die Sie in diesem Seminar kennenlernen. Neben den Vor- und Nachteilen der einzelnen Methoden erfahren Sie auch, warum es für das Ergebnis wichtig ist, sich an bestimmte Regeln zu halten. Sie lernen Methoden kennen, die Sie im Team oder auch alleine anwenden können.
**Donnerstag, 14.3.2013, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 12,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2,**
**Leitung: Katrin Korta**

**Katrin Korta** ist ideenbegeisterte Geografin, die für sich und mit anderen kreative Lösungen für verschiedenste Fragen erarbeitet. Dabei misst sie dem schonenden Umgang mit der Natur besondere Bedeutung zu. Sie verfügt über jahrelange Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Ihr Markenzeichen ist das „V": es steht für Vielfalt.

### 1015 Grenzen setzen und eigene Anliegen klar äußern

*Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg*
Oft fällt es schwer, anderen gegenüber Grenzen zu ziehen und eigene Bedürfnisse eindeutig zu formulieren. Schließlich möchte man niemanden verletzen. Und dennoch muss manchmal einfach raus, was einem am Herzen liegt. Die „Gewaltfreie Kommunikation" nach Rosenberg (GfK) basiert auf einer besonderen Haltung uns und anderen Menschen gegenüber: es geht nicht um ein Gegeneinander, sondern darum, miteinander Lösungen zu finden, mit denen es sowohl Ihnen als auch Ihrem Gegenüber gut geht. Die GfK bietet Ihnen mit einer einfachen 4-Schrittemethode ein flexibles und im Alltag vielseitig einsetzbares Handwerkszeug. Im Kurs lernen Sie die einzelnen Schritte der GfK kennen und erfahren, wie Sie Ihr Anliegen (privat oder beruflich) klarer und zielführender zum Ausdruck bringen.
**Montag, 15.4.2013, 19.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Dipl. Soziologin Tatjana Nuding**

### 1016 Grenzen setzen und eigene Anliegen klar äußern

*Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg*
*Übungsabende*
Schwerpunkt ist das Üben und Anwenden der 4 Schritte der wertschätzenden, gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg (GfK). In geschütztem Rahmen können Sie ausprobieren, wie Sie Ihr konkretes Anliegen (privat oder beruflich) klarer, zielführender und für Sie befriedigender zum Ausdruck bringen. Hierzu erhalten Sie professionelles Feedback. Je nach Ihrem Bedarf gehen wir vertiefend auf unterschiedliche Kommunikationssituationen ein, zum Beispiel auf die Anwendung der gewaltfreien Kommunikation im beruflichen Umfeld oder in der Partnerschaft. Wenn Sie an den Übungsabenden teilnehmen möchten, sollten Sie bereits einen Basiskurs zur GfK besucht haben oder über entsprechende Grundkenntnisse verfügen.
**Montag, 13.5.2013, 19.00–21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Dipl. Soziologin Tatjana Nuding**

### 1020 Lohn- und Gehaltsabrechnung – leicht verständlich

Dieser Kurs ist für kaufmännische Mitarbeiter/innen, Auszubildende, Existenzgründer/innen oder im eigenen Unternehmen mitarbeitende Familienangehörige, die sich ein fundiertes Basiswissen zur Lohn- und Gehaltsabrechnung aneignen möchten. Kursinhalte: Wichtiges und Wissenswertes nach aktueller Gesetzeslage in Sozialversicherungs-, Lohnsteuer- und Arbeitsrecht, Einführung in die Entgeltrechnung incl. Meldewesen, Mitarbeitereintritt und -austritt sowie Jahresabschlussarbeiten und Allgemeines zur Personalverwaltung.
**Für die Lehrgangsunterlage sind 5,00 EUR direkt an den Kursleiter zu bezahlen.**
**Samstag, 6.7.2013, 8.30–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Peter Spengler**

WWW.OSIANDER.de Schnell, einfach, bequem und portofrei bestellen!
OSIANDER.de
UNITED COLORS OF BENETTON.
Georg-Hellmair-Platz 169 · Landsberg · 08191/3744

# KOMPETENZZENTRUM BERUF

## Kompetenzzentren Beruf

### Die Volkshochschulen Landsberg, Buchloe, Kaufbeuren

Als Partner für die berufliche Weiterbildung bieten wir Unternehmen und ihren Mitarbeitern ein qualifiziertes und praxisnahes Angebot an Seminaren an. Aus der Vielfalt der beruflichen Themen haben wir für Unternehmen spezielle Angebote ausgewählt: Diese Seminare aus den Kompetenzzentren Beruf entsprechen den qualitativ hochwertigen Anforderungen, die an Business-Seminare heutzutage gestellt werden. Um die vhs-Kompetenz zu bündeln, bieten die Volkshochschulen Landsberg, Buchloe und Kaufbeuren gemeinsam an.

### 1012 After work meeting: Werden Sie Ihr eigener Gehaltsmanager!

*Zu viel Monat fürs Gehalt – oder: Wie man gut anlegt, einteilt und haushaltet.*
Monatsende noch lange nicht in Sicht und schon knietief im Dispo? Das geht auch anders! Ohne „Fachchinesisch“ erfahren junge Erwachsene im Workshop, wie sie clever mit ihrem Gehalt wirtschaften und Geld für kleine und große Träume richtig ansparen. Besprochen wird unter anderem, wie man Kontoüberziehungen vermeidet und wie Kredite tatsächlich funktionieren. Kurz: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, wo sich Fallstricke verstecken, wo Vorsicht geboten ist und wie man geschickt mit Geld umgeht und das auf höchst praxisbezogene Art und Weise. So dass für Sie immer gilt: Am Monatsende immer noch gut bei Kasse.
**Dieser Kurs richtet sich vor allem an Auszubildende, junge Berufsstarter und junge Fachkräfte.**
**Freitag, 19.4.2013, 15.00–18.00 Uhr, Freitag, 26.4.2013, 15.00–18.00 Uhr, 2 Freitagnachmittage, Gebühr: 48,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Alexandra Engel**

**Alexandra Engel** blickt auf eine langjährige Karriere als Führungskraft einer der größten deutschen Regionalbanken zurück. 2010 machte sie sich nach einer Vollzeit-Weiterbildung als Business-Coach und Trainerin selbstständig und arbeitet als solche derzeit vor allem mit Führungskräften verschiedener großer Finanzdienstleistungsunternehmen. Zudem ist sie in der Erwachsenenbildung, der Handwerkskammer für München und Oberbayern und dem Berufsförderwerk tätig. Ihr besonderes Engagement gilt der Finanzbildung von jungen Erwachsenen.

### 1015 Grenzen setzen und eigene Anliegen klar äußern

*Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg*
Oft fällt es schwer, anderen gegenüber Grenzen zu ziehen und eigene Bedürfnisse eindeutig zu formulieren. Schließlich möchte man niemanden verletzen. Und dennoch muss manchmal einfach raus, was einem am Herzen liegt. Die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Rosenberg (GfK) basiert auf einer besonderen Haltung uns und anderen Menschen gegenüber: es geht nicht um ein Gegeneinander, sondern darum, miteinander Lösungen zu finden, mit denen es sowohl Ihnen als auch Ihrem Gegenüber gut geht. Die GfK bietet Ihnen mit einer einfachen 4-Schrittemethode ein flexibles und im Alltag vielseitig einsetzbares Handwerkszeug. Im Kurs lernen Sie die einzelnen Schritte der GfK kennen und erfahren, wie Sie Ihr Anliegen (privat oder beruflich) klarer und zielführender zum Ausdruck bringen.
**Montag, 15.4.2013, 19.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Dipl. Soziologin Tatjana Nuding**

### 1031K Kompetenzzentrum Beruf

*Beruf & Berufung*
*Arbeit darf Spaß bereiten*
Wie finde ich berufliche Erfüllung? Dieses Seminar setzt da an, wo Sie aktuell stehen. Von da arbeiten wir gezielt mit Ihren Werten, Ressourcen und Fähigkeiten, um Kurs auf Ihre berufliche Entfaltung und Erfüllung zu nehmen. Das Seminar aktiviert Ihren inneren Kompass, der Sie darin unterstützt, eigenverantwortlich das Tätigkeitsprofil zu finden, das zu Ihnen passt und Ihre Berufung zu leben – für mehr Freude, Zufriedenheit und großen Erfolg. Dazu trainieren wir im Seminar für Beruf & Berufung ganz besondere, neue Schlüsselqualifikationen. Entdecken Sie, was in Ihnen steckt und nutzen Sie Ihre einzigartigen Talente und Kompetenzen. Bitte Schreibunterlagen (Stift, Papier) mitbringen.
**Der Kursleiter ist Business Coach und Trainer.**
**Samstag, 16.3.2013, 9.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 79,00 EUR, Ort: Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5, 87600 Kaufbeuren, Leitung: Peter Engel**

### 1032K Kompetenzzentrum Beruf

*„Vertrauen in Frauen“ – Das weibliche Potenzial entdecken!*
Ein klares „Nein“ muss manchmal sein: Sich positiv abgrenzen, Prioritäten setzen und Stand halten. Mittels Kommunikationstools und Rollenspielen wird hier das Durchsetzungsvermögen in Verhandlungen und Konfliktgesprächen geübt. Den eigenen Standpunkt selbstsicher zu vertreten, die eigenen Stärken authentisch zu präsentieren, sich Gehör verschaffen. Weshalb bringen uns nonverbale Signale wie das „nette Lächeln“ oft in ungewollte Situationen? Mittels bewusster Körpersprache, starker Haltung und klarer Abgrenzung können wir uns wesentlich leichter positionieren. In diesem Training geht es vor allem um Benennung der Ressourcen, Bewusstmachen der eigenen Ziele und das Trainieren der „neuen“ Verhaltensweisen.
**Die Kursleiterin ist Business Coach IHK.**
**Freitag, 15.3.2013, 17.00–20.00 Uhr, Samstag, 16.3.2013, 9.00–12.30 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 79,00 EUR, Ort: Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5, 87600 Kaufbeuren, Leitung: Barbara Plötz**

### 1033B Kompetenzzentrum Beruf

*Marketing für Handwerker und Selbsständige*
Der Konkurrenz eine Nasenlänge voraus? Werbung ist nur ein Teil von Marketing. Durchschauen Sie die Wechselbeziehungen im Marketing und nutzen Sie sie gezielt für Ihr Unternehmen und erhöhen damit Ihre Werbewirksamkeit. Die Referentin ist zert. IPMA Senior Projektmanagerin (Level B), BDVT-Trainerin u. Beraterin.
Bitte Schreibmaterial und eigene Werbeunterlagen mitbringen.
**Samstag, 9.3.2013, 10.00–17.00 Uhr, 1 Stunde Pause, Gebühr: 79,00 EUR, Ort: vhs Buchloe, Bahnhofstr. 60, 86807 Buchloe, Raum 5, 1. Stock, Leitung: Eva Stengel**

### 1034B Kompetenzzentrum Beruf

*Schlagfertigkeit ist lernbar!*
Auf blöde Sprüche oder gemeine Spitzen zu zaghaft, zu heftig oder gar überhaupt nicht zu reagieren, das lässt andere leider noch gieriger auf Attacken auf Sie werden. Sie erlernen hier, nach Wichtigkeit der Situation gestaffelt, verschiedene aggressionsfreie Antwortstrategien und erleben erlösende Aha-Erlebnisse, damit Sie ab sofort gleichmütig und angemessen „rausgeben“ können. So wird der/die Andere Sie demnächst respektvoll behandeln. Lust drauf?
Die Gebühr schließt die Kosten für ein Skript ein.
**Samstag, 2.2.2013, 10.00–17.00 Uhr, 60 Minuten Pause, Gebühr: 79,00 EUR, Ort: vhs Buchloe, Raum: 5, linker Gang, 1. Stock, Bahnhofstr. 60, Leitung: Marlen Emhofer, Diplom Psychologin, Kommunikationstrainerin**

UNITED COLORS
OF BENETTON.
Georg-Hellmair-Platz 169 · Landsberg · 08191/3744

WWW.OSIANDER.de
Schnell, einfach, bequem
und portofrei bestellen!
OSIANDER.de



# EDV

## ERSTE SCHRITTE UND GRUNDLAGENWISSEN

### 1101 Erste Schritte am PC – Computer Grundwissen

Sie erhalten eine Einführung in die Bedienung eines PC für alle, die bisher noch nicht mit Computern gearbeitet haben. Sie lernen die wichtigsten Begriffe kennen und üben das Eingeben, Speichern und Drucken von Daten anhand einfacher Übungen. Außerdem erhalten Sie Schritt für Schritt eine erste Einführung in das Betriebssystem Windows 7. Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt. Die Neuerungen des Betriebssystems Windows 8 fließen im Kurs mit ein.
**Mittwoch, 27.2.2013, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 4.3.2013, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 6.3.2013, 18.30–21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 74,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Andreas Bahmann**

### 1102 Erste Schritte am PC – Computer Grundwissen

Beschreibung siehe Kurs Nr. 1101.
**Donnerstag, 11.4.2013, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 16.4.2013, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 18.4.2013, 18.30–21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 74,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Andreas Bahmann**

### 1103 EDV am Vormittag

*Alltagswissen für Anwender*
Sie nutzen Ihren Computer bereits im Alltag und merken, dass Sie daraus noch mehr machen möchten? Wir verwenden verschiedene Programme, um Ihre Alltagsaufgaben am Computer zu meistern. Windows Explorer: Fotos von der Kamera auf den Rechner übertragen; Fotobearbeitung: Zuschneiden, Größe, Helligkeit und Kontrast ändern, rote Augen entfernen; Grußkarten in Word: Bilder einfügen und Text frei positionieren; Powerpoint: Fotoalbum erstellen; Excel: Haushaltsbuch; Zeit für Computertipps und Ihre individuellen Fragen ist vorhanden. Voraussetzung: EDV-Grundlagen wie in Kurs „Erste Schritte“ und „Arbeiten mit Windows“ beschrieben.
**Donnerstag, 28.2.2013, 8.30–11.30 Uhr, Donnerstag, 7.3.2013, 8.30–11.30 Uhr, Donnerstag, 14.3.2013, 8.30–11.30 Uhr, Donnerstag, 21.3.2013, 8.30–11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner**

### 1104 Alltagsaufgaben am PC lösen

*mit Microsoft Office 2007/2010*
Sie lernen alltägliche Aufgaben am Computer mit vielen Beispielen gekonnt zu lösen: Aushang mit Abrisszetteln, Faltblätter, Texte in Spalten, Grußkarten und Broschüren, Briefe, Umschläge, Etiketten, Dateien und Ordner im Griff, Reisen planen im Internet, Tabellen und Berechnungen, Serienbrief.
**Montag, 8.4.2013, 14.00–16.00 Uhr, Mittwoch, 10.4.2013, 14.00–16.00 Uhr, Montag, 15.4.2013, 14.00–16.00 Uhr, Mittwoch, 17.4.2013, 14.00–16.00 Uhr, Montag, 22.4.2013, 14.00–16.00 Uhr, Mittwoch, 24.4.2013, 14.00–16.00 Uhr, Montag, 29.4.2013, 14.00–16.00 Uhr, 7 Nachmittage, Gebühr: 113,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel**

### 1105 Computer Basics in einfachem Deutsch

Sind Sie noch unsicher im Umgang mit der deutschen Sprache? Haben Sie Angst, in einem Computerkurs nichts zu verstehen? Dieser Kurs wendet sich extra an Sie: Wir arbeiten langsam, klar und verständlich. Inhalte: Arbeiten mit Windows, Word: Briefe schreiben, Hilfe für die deutsche Rechtschreibung, fertige Texte nutzen; Internet: Rechtschreibung und Übersetzungshilfen, Sprachen lernen im Internet, Softwaretipps zum Sprachenlernen.
**Montag, 3.6.2013, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 10.6.2013, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 17.6.2013, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 24.6.2013, 8.30–11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 80,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner**

### 1107 EDV-Grundlagen: Windows – Word – Internet

*Für Frauen*
Sie wollen in die Computerei einsteigen oder bereits erworbene Kenntnisse auffrischen? In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen für eine effektive Nutzung des PC. Die Themen sind: Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows, das Verwalten von Ordnern und Dateien, Umgang mit CD-Rom und USB-Stick, Textverarbeitung mit Word, Texte schreiben und korrigieren, speichern, Texte gestalten, einfache Briefe erstellen, drucken, der Umgang mit dem Internet, surfen, schreiben und empfangen von E-mails. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.
**Dienstag, 26.2.2013, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 5.3.2013, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 12.3.2013, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 19.3.2013, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 9.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 16.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, 6 Vormittage, Gebühr: 122,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner**

### 1108 EDV-Grundlagen: Windows – Word – Internet

*Für Frauen*
Beschreibung siehe Kurs Nr. 1107.
**Montag, 8.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 15.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 22.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 29.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 6.5.2013, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 13.5.2013, 8.30–11.30 Uhr, 6 Vormittage, Gebühr: 122,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner**

### 1112 EDV-Grundlagen (50+ und Senioren)

*Erste Schritte mit Betriebssystem Windows*
Sie wollen das Computern kennen lernen? Sie erlernen in diesem Kurs den stressfreien Umgang mit dem Computer und werden mit den wichtigsten Hand- und Grundbegriffen vertraut: Betriebssystem Windows als absolute Basis, das strukturierte Verwalten von Ordnern und Dateien, Handhabung von CDs und DVDs sowie USB-Sticks, speichern von kleinen Dokumenten und Bildern wie auch der Korrektur von Dokumenten.
**Montag, 25.2.2013, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 27.2.2013, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 4.3.2013, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 6.3.2013, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 11.3.2013, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 13.3.2013, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 18.3.2013, 8.30–11.30 Uhr, 7 Vormittage, Gebühr: 142,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel**

das digitale studio
ENZER fotografie fotoni
europa foto
86899 landsberg
vorderanger 211
tel 08191-478133
fax 08191-478134
studio@enzer-fotografie-fotoni.de
Inhaber Georg Vangierdegom
www.enzer-fotografie-fotoni.de
bewerbungsbilder
passbilder
hochzeitsbilder
reportagen
portraitaufnahmen
erotik/aktaufnahmen
alles rund ums bild
bilder von digital

UNITED COLORS OF BENETTON.
Georg-Hellmair-Platz 169 · Landsberg · 08191/3744

GLAS KRÖTZ
Ihre Landsberger Glaserei gegr. 1910
Alte Bergstr. 402
86899 Landsberg
Telefon 08191-1784
Telefax 08191-29851
info@glas–kroetz.de
www.glas–kroetz.de
• Neu- und Reparaturverglasungen
• Isolierverglasungen
• Kunstverglasungen
• Spiegel nach Maß
• Bilder und Einrahmungen
• Geschenkartikel: – Landsberg – Bayern ...uvm.

### 1113 EDV-Grundlagen (50+ und Senioren)

*Erste Schritte mit Betriebssystem Windows*
Beschreibung siehe Kurs Nr. 1112.
**Dienstag, 9.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, Donnerstag, 11.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 16.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, Donnerstag, 18.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 23.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, Donnerstag, 25.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 30.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, 7 Vormittage, Gebühr: 142,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel**

### 1120 iPhone und iPad für Ein- und Umsteiger – Grundkurs kompakt

Alles ist ganz einfach, wenn man es erst einmal kann. Dieser Satz gilt sicher auch für iPhone und iPad, die für ihre einfache Handhabung gelobt werden. Ein paar Hilfestellungen zu Beginn und ein wenig Übung und schon geht wirklich fast alles von allein. Dieser Kurs will ihnen genau diese Starthilfe für die Nutzung von iPhone oder iPad geben und wendet sich sowohl an Umsteiger von anderen Systemen als auch an Neueinsteiger in die Apple Welt. Aus dem Inhalt des Kurses: die Geräte im Überblick; die erste Inbetriebnahme und die wichtigsten Systemeinstellungen für den Anfang; die Bedienung des Geräts; die wichtigsten Apps (sie erledigen die ganze Arbeit); Kontakte und Termine verwalten; Nachrichten austauschen; fotografieren und filmen; Musik hören und Filme ansehen; Es stehen KEINE Geräte für die Teilnehmer zur Verfügung. Bitte bringen Sie ihr eigenes iPhone oder iPad mit.
**Freitag, 3.5.2013, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 4.5.2013, 9.30–16.30 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 73,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Jürgen Fabian**

### 1121 Die Welt der Tablet Computer

*Teil 1: Das iPad*
Das iPad ist weltweit der meist verkaufte Tablet Computer. An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten des iPads. Dieser Kurs ist für alle gedacht, die bereits ein iPad besitzen oder für Neugierige, die sich einen Tablet Computer anschaffen wollen. Bringen Sie – falls bereits vorhanden – Ihr iPad mit.
**Dienstag, 26.2.2013, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner**

### 1122 Die Welt der Tablet Computer

*Teil 2: Samsung Galaxy*
Der Tablet Computer Samsung Galaxy hat sich zum Rivalen des iPad gemausert. An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten des Samsung Galaxy. Dieser Kurs ist für alle gedacht, die bereits ein Samsung Galaxy besitzen oder für Neugierige, die sich einen Tablet Computer anschaffen wollen. Bringen Sie, falls bereits vorhanden, Ihr Samsung Galaxy mit.
**Dienstag, 5.3.2013, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner**

### 1123 Apple Macintosh für Ein- und Umsteiger

*Grundkurs Kompakt*
Laufen, schwimmen, Fahrrad fahren, alles ganz einfach, wenn man es einmal kann. Ganz ähnlich verhält es sich mit den Apple Computern. Sie sind einfach und intuitiv und doch muss man den Umgang erst erlernen. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, die sich zum ersten Mal mit einem Mac beschäftigen und an Menschen, die vom Windows-PC auf Apple Computer umsteigen wollen und zeigt Ihnen ausführlich Schritt für Schritt, wie Sie Ihren Mac in den Griff bekommen. Es stehen KEINE Mac Rechner für die Teilnehmer zur Verfügung. Besitzer eines Apple Mac bringen diesen bitte mit.
**Freitag, 14.6.2013, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 15.6.2013, 9.30–16.30 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 73,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Jürgen Fabian**

### 1130 Checkup für Ihren Computer

*PC Sicherheit und Wartung*
*Der Kurs ist auch für Jugendliche geeignet.*
Wie beim Auto müssen Sie sich auch bei Ihrem PC um Sicherheit und Wartung kümmern, damit alles langfristig rund läuft. In diesen Kurs bringen Sie am besten Ihr Windows-Notebook mit. Wir befreien die Rechner von unnötigem Ballast, wie Dateien aus dem Internet und nichtbenötigten Programmen. Wir installieren kostenfreie Programme für den privaten Gebrauch, mit denen Sie die ursprüngliche Leistungsfähigkeit Ihres Computers wiederherstellen und langfristig erhalten können. Mit kostenloser Firewall und Antivirensoftware lernen Sie, Ihren Computer gegen Gefahren aus dem Internet abzusichern. Empfehlung: Wie bei allen PC-Wartungsarbeiten, sichern Sie bitte Ihre Daten vor Kursbeginn auf ein externes Speichermedium, zum Beispiel einen USB-Stick.
**Samstag, 13.4.2013, 9.00–12.00 Uhr, Samstag, 20.4.2013, 9.00–12.00 Uhr, 2 Samstage, Gebühr: 56,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Birgit Feiner**

### 1131 Checkup für Ihren Computer

*PC Sicherheit und Wartung für Frauen*
Beschreibung siehe Kurs Nr. 1130.
**Donnerstag, 25.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, Donnerstag, 2.5.2013, 8.30–11.30 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 56,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner**

## ARBEITEN MIT WINDOWS

### 1201 Arbeiten mit Windows 7 – Basiskurs

Sie lernen den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 7 kennen. Die Neuerungen des Betriebssystems Windows 8 fließen im Kurs mit ein. Sie können nach dem Kurs Daten eingeben, speichern, ändern und drucken. Sie beherrschen die Fenstertechnik. Sie lernen die Dateiverwaltung mit dem Ordner „Arbeitsplatz/Computer“ kennen und können sich ein eigenes Ordnerverzeichnis anlegen. Sie wissen, wie man mit der Windows-Hilfe arbeitet und können die wichtigsten Systemeinstellungen vornehmen. TN-Voraussetzungen sind Grundlagenkenntnisse EDV (wie im Kurs „Erste Schritte am PC“ beschrieben).
**Montag, 11.3.2013, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 13.3.2013, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 18.3.2013, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 20.3.2013, 18.30–21.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Andreas Bahmann**

### 1202 Arbeiten mit Windows 7 – Basiskurs

Beschreibung siehe Kurs Nr. 1201.
**Dienstag, 23.4.2013, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 25.4.2013, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 30.4.2013, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 2.5.2013, 18.30–21.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Andreas Bahmann**

UNITED COLORS
OF BENETTON.
Georg-Hellmair-Platz 169 · Landsberg · 08191/3744



### 1206 Windows 7 kompakt

*Für Umsteiger und Do-it-yourself-Anwender*

Sie arbeiten bereits mit Windows 7 und kommen mit dem Programm irgendwie zurecht? Sie sind kürzlich auf Windows 7 umgestiegen? An diesem Abend werden wir uns den neuen Windows Explorer genauer ansehen. Wir verwalten unsere Dateien und Ordner strukturiert, so dass Sie den Überblick über Ihren Computer leichter behalten werden: Windows 7 Explorer komfortabel einrichten; Ordner anlegen; Dateien kopieren, verschieben und löschen; Suchfunktion; Sichern von Daten auf einem USB-Stick oder einer externen Festplatte und zahlreiche Tipps.
Bitte bringen Sie Ihr Windows 7 Notebook mit. Nach Bedarf kann der Kurs auch verlängert werden.
**Dienstag, 4.6.2013, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2,
Leitung: Birgit Feiner**

### 1207 Windows 8 kompakt

*Für Umsteiger und Do-it-yourself-Anwender*

Sie haben ein Notebook mit dem Betriebssystem Windows 8 erworben und finden sich damit nicht wirklich zurecht? In diesem Abend erhalten Sie einen kompakten Einblick in Windows 8. Schwerpunkt ist der Windows Explorer. Außerdem werden Ihnen die wichtigsten Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie das Betriebssystem komfortabel einrichten.
Bitte bringen Sie Ihr Windows 8-Notebook mit. Nach Bedarf kann der Kurs auch verlängert werden.
**Dienstag, 25.6.2013, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2,
Leitung: Birgit Feiner**

### 1250 Arbeiten mit Windows 7 – Aufbaukurs

Sie vertiefen Ihre Kenntnisse in Windows 7. Sie lernen alle Möglichkeiten der Systemsteuerung kennen und nutzen Programme, die Sie bei der täglichen Arbeit am PC unterstützen: Systemoptimierung, Sicherung (Backup/Image), Systemsteuerung, Explorer, Zeichentabelle, WordPad, Paint, Autostart, Zwischenablage u. Rechner. Die Neuerungen des Betriebssystems Windows 8 fließen im Kurs mit ein. TN-Voraussetzung sind gute Windowskenntnisse wie in Kurs „Arbeiten mit Windows 7 – Basiskurs“ beschrieben.
**Dienstag, 7.5.2013, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 14.5.2013, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 16.5.2013, 18.30–21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 74,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Andreas Bahmann**

## TEXTVERARBEITUNG UND TASTSCHREIBEN

### 1304 Textverarbeitung mit Word – Grundlagenkurs

*Für Frauen*

Sie lernen die Grundlagen der Textverarbeitung kennen. Nach dem Kurs können Sie Texte eingeben, korrigieren, gestalten und drucken. Sie erstellen eine Grußkarte mit Bildern und frei verschiebbarem Text. Sie schreiben einen Brief mit Kopf- und Fußzeile, verwenden Tabulatoren und Tabellen. Abschließend erhalten Sie eine Einführung in den Serienendruck. Ganz nebenbei werden Ihnen zahlreiche Tipps und Tricks zur Programmbedienung vermittelt. Voraussetzung zur Teilnahme sind gute Windowskenntnisse. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen!
**Dienstag, 23.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 30.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 7.5.2013, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 14.5.2013, 8.30–11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner**

### 1305 Word 2007 und 2010 für Umsteiger und Do-it-yourself-Anwender

Sie arbeiten bereits mit Word und kommen mit dem Programm irgendwie zurecht? Sie sind kürzlich auf die Word-Version 2007 oder 2010 umgestiegen? Sie gehören zu den Word-Anwendern, die sich nie systematisch mit dem Programm beschäftigt haben und wünschen sich einen strukturierten Überblick und Vertiefung Ihrer Kenntnisse? An diesem Abend werden Ihnen alle wichtigen Word-Befehle in Erinnerung gerufen und Neuerungen aufgezeigt. Sie können gerne Ihr eigenes Laptop mitbringen. Auf den Schulungsrechnern ist nur Word 2007 installiert. Nach Bedarf kann der Kurs auch verlängert werden.
**Dienstag, 9.4.2013, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2,
Leitung: Birgit Feiner**

### 1308 Formatvorlagen mit Word

*Word für fortgeschrittene Nutzer*

Vorlagen jeglicher Art erleichtern den Umgang mit Word ungemein und sind die Basis für Vernetzungen innerhalb eines mehrseitigen Dokumentes. Über Formatvorlagen können Sie automatisch Inhaltsverzeichnisse erstellen und ersparen sich somit doppelte Arbeit. Ziel dieses Kurses ist es, die Funktionen von Formatvorlagen kennenzulernen und in die Umsetzung von wissenschaftlichem Arbeiten mit Microsoft Word einzusteigen. In einer kleinen Gruppe, gerne auch mit eigenem Laptop, haben Sie die Möglichkeit, sich mit dem Thema Formatvorlagen zu beschäftigen. Der Kurs richtet sich auch an ältere Schüler und Studenten.
**Dienstag, 12.3.2013, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Bettina Sandrock**

### 1352 Tastschreiben aktiv

*Tippkurs für Jugendliche und Schüler ab 12 Jahren*

Nur mit der richtigen, schnellen und ergonomischen Eingabe von Texten kann ein Computer bestmöglich genutzt werden. Dies gilt sowohl für das Berufsleben wie auch für den schulischen und privaten Bereich. In diesem Kurs werden unterschiedliche Methoden angeboten, um das Tastschreiben individuell und optimal erlernen zu können. Zwischen den Unterrichtsterminen erhalten alle Teilnehmer motivierende Übungen per E-Mail. Abwechslungsreiche Aufgaben unterstützen das regelmäßige Üben. Somit werden rasch Erfolge in der Schreibrichtigkeit erzielt. Die Kursgebühr enthält das Arbeitsbuch und eine Übungs-CD.
**Bitte eine Mailadresse bei der Anmeldung bekannt geben.
Freitag, 1.3.2013, 16.15–17.45 Uhr, Freitag, 8.3.2013, 16.15–17.45 Uhr, Freitag, 15.3.2013, 16.15–17.45 Uhr, Freitag, 22.3.2013, 16.15–17.45 Uhr, Freitag, 12.4.2013, 16.15–17.45 Uhr, 5 Nachmittage, Gebühr: 62,00 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Birgit Feiner**

### 1353 Tastschreiben aktiv

*Für Erwachsene und ältere Schüler*

Beschreibung siehe Kurs Nr. 1352.
**Bitte eine Mailadresse bei der Anmeldung bekannt geben.
Freitag, 1.3.2013, 18.00–19.30 Uhr, Freitag, 8.3.2013, 18.00–19.30 Uhr, Freitag, 15.3.2013, 18.00–19.30 Uhr, Freitag, 22.3.2013, 18.00–19.30 Uhr, Freitag, 12.4.2013, 18.00–19.30 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 62,00 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Birgit Feiner**

## TABELLENKALKULATION

### 1400 Tabellenkalkulation mit EXCEL 2007

Sie lernen das Erstellen von Tabellen, mit Formeln zu arbeiten, grundlegende Zellformatierungen einzugeben und mit Funktionen zu arbeiten. Sie können nach dem Kurs Ihre Tabellen drucken und wissen, wie man die Hilfefunktion nutzt. Voraussetzung sind gute Windowskenntnisse.
**Mittwoch, 10.4.2013, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 17.4.2013, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 24.4.2013, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 8.5.2013, 18.30–21.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Gerhard Alter**

### 1403 EXCEL für Fortgeschrittene

Der Kurs ist für alle Anwender, die bereits einige Zeit mit EXCEL arbeiten und weitere Funktionen kennen lernen möchten, die den Büroalltag erleichtern. Ihre konkreten Fragen können Sie vor Kursbeginn an die Kursleiterin stellen. Sie wird sie im Kurs beantworten. Sie erreichen die Kursleiterin unter birgit-feiner@web.de.
**Dienstag, 11.6.2013, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 18.6.2013, 18.30–21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 49,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner**

### 1404 EXCEL Grundlagen

*Für Frauen*
Beschreibung siehe Kurs Nr. 1400. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.
**Dienstag, 4.6.2013, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 11.6.2013, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 18.6.2013, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 25.6.2013, 8.30–11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner**

### 1406 EXEL 2007 und 2010 kompakt

*Für Umsteiger und Do-it-yourself-Anwender*
Sie arbeiten bereits mit Excel und kommen mit dem Programm irgendwie zurecht? Sie sind kürzlich auf die Excel-Version 2007 oder 2010 umgestiegen? Sie gehören zu den Excel-Anwendern, die sich nie systematisch mit dem Programm beschäftigt haben und wünschen sich einen strukturierten Überblick und Vertiefung Ihrer Kenntnisse. An diesem Abend werden Ihnen alle wichtigen Excel-Befehle in Erinnerung gerufen und Neuerungen aufgezeigt. Nach Bedarf kann der Kurs auch verlängert werden. Auf den Schulungscomputern ist die Excel-Version 2007 installiert, gerne dürfen Sie Ihr Notebook mit Excel 2010 mitbringen.
**Dienstag, 23.4.2013, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner**

## INTERNET UND OUTLOOK

### 1501 Mit Sicherheit sicherer im Internet

Wir alle nutzen fast täglich und wie selbstverständlich das Internet, um zu googeln, einzukaufen oder aber auch online unsere Bankgeschäfte zu erledigen. Bei all diesen Tätigkeiten geht es aber fast immer um sehr vertrauliche Daten. Welche Gefahren und Risiken drohen im Netz tatsächlich und wie kann ich mich vor Würmern und Trojanern schützen? Lernen Sie in praktischen Übungen die Tricks und Programme kennen, mit denen Sie für bestmögliche Sicherheit beim Surfen und E-Mail-Empfang sorgen und sich besser vor dem Verlust Ihrer Daten, der Manipulation oder dem unerlaubten Zugriff durch Dritte schützen.
**Samstag, 13.7.2013, 9.30–16.30 Uhr, 1 Stunde Mittagspause, Gebühr: 49,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Thomas Dempfle**

**Thomas Dempfle** ist Senior IT Engineer bei einem der größten internationalen Hersteller für Software im IT Sicherheitsbereich tätig. In dieser Funktion ist er für das europäische Rechenzentrum zuständig. Nicht nur im Rahmen dieser Tätigkeit bringt er sein Wissen und seine mehr als 15 jährige Erfahrung als geprüfter Datenschutzbeauftragter, ausgebildeter Forensiker und zertifizierter Rechenzentrumsmanager ein, sondern auch als freiberuflicher Berater im Bereich IT-Sicherheit für kleine und mittelständische Unternehmen. Weiterbildung ist in diesem sehr dynamischen und komplexen Bereich ein absolutes Muss. Daher ist es wichtig sich ständig über den neuesten Stand der Technik zu informieren und am Ball zu bleiben.

**Walter Dumpich**
• Autolackierungen aller Art
• Design-Lackierungen
• PKW-Versiegelung mit Hartwachs
Max-Planck-Str.6
86899 Landsberg
Tel. 08191 - 46558
www.auto-wadu.de

### 1503 Organisation und Verwaltung mit Outlook 2007

Outlook erleichtert die Organisation und Verwaltung täglicher Aufgaben sowie den Nachrichtenaustausch mit Kollegen. Outlook beinhaltet: elektronische Post (E-Mail), Kalender, Adressbuch, Aufgabenverwaltung, Journal, Notizen, Dateiverwaltung. In diesem Kurs lernen Sie die Funktionen von Outlook kennen und wenden sie praxisnah an.
**Freitag, 1.3.2013, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 2.3.2013, 9.00–16.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 73,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Karl Fendl**

### 1504 Organisation und Verwaltung mit Outlook 2007

Beschreibung siehe Kurs 1503.
**Freitag, 7.6.2013, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 8.6.2013, 9.00–16.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 73,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Karl Fendl**

### 1505 Outlook Grundlagenkurs: Termine und Aufgaben in den Griff bekommen

*Für Frauen*
Sie können bereits mailen und möchten nun im Büroalltag oder im privaten Bereich Termine und Aufgaben mit Hilfe von Outlook verwalten? Wir nutzen verschiedene Kalenderfunktionen, um Termine zu koordinieren und das Abarbeiten von Aufgaben zu dokumentieren. Terminchaos und überfällige To-Do-Listen lassen sich mit Outlook zukünftig vermeiden. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.
**Donnerstag, 16.5.2013, 8.30–11.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner**

### 1506 Einstieg ins Internet und Versand von E-Mails

Sie erhalten eine Einführung ins Internet und lernen die Handhabung von E-Mails mit Outlook-Express/Windows-Mail kennen. In praktischen Übungen lernen Sie, im Internet mit dem „Internet-Explorer“ zu surfen und wie Sie E-Mails empfangen und verschicken. TN-Voraussetzungen sind gute Windowskenntnisse wie in Kurs „Arbeiten mit Windows 7 – Basiskurs“ beschrieben.
**Montag, 3.6.2013, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 5.6.2013, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 10.6.2013, 18.30–21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 74,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Andreas Bahmann**

### 1507 Einstieg ins Internet und Versand von E-Mails (50+ und Senioren)

Sie erhalten eine Einführung ins Internet und lernen die Handhabung von E-Mails mit Outlook oder über das Internet kennen. In praktischen Übungen lernen Sie mit dem neuesten Internet-Explorer zu surfen und E-Mails zu empfangen und versenden. Wenn Sie noch keine E-Mail-Adresse besitzen, können Sie sich in diesem Kurs selbst eine anlegen.
**Montag, 6.5.2013, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 8.5.2013, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 13.5.2013, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 15.5.2013, 8.30–11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel**

### 1508 HTML: Wir erstellen eigene Webseiten

*Für Frauen*

Sie möchten gerne eine Webseite aktualisieren oder mit einem eigenen Internetauftritt im Web vertreten sein? Sie interessieren sich für einen einfachen Einstieg in die Programmierung? Sicherlich werden Sie bei Ihrem Arbeitgeber punkten, wenn Sie über HTML-Kenntnisse verfügen, denn HTML-Kenntnisse sind unumgänglich und in vielen Stellenausschreibungen gefragt. Egal, ob beruflich oder privat, HTML macht einfach Spaß! Wir schreiben HTML-Code zunächst in einem Texteditor, um uns in die Struktur einer Webseite einzufinden. Dann verwenden wir einen einfachen HTML-Editor. Zudem erhalten Sie einen Einblick in ein Webdesign-Programm. Abschließend stellen wir unser Werk mit Hilfe eines FTP-Programmes ins Internet.

**Freitag, 26.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, Freitag, 3.5.2013, 8.30–11.30 Uhr, Freitag, 10.5.2013, 8.30–11.30 Uhr, Freitag, 17.5.2013, 8.30–11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 98,00 EUR,**
**Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner**

### 1560 Erstellung von Webseiten/Webdesign

Das professionelle Erstellen von Webseiten ist ein komplexes Thema und nur durch umfangreiche Kenntnisse in HTML, CSS, php, XML, Datenbanken wie z. B. MySQL und teilweise in JavaScript zu realisieren. Wir bieten Ihnen einen maßgeschneiderten Ausbildungsplan mit 4 Bausteinen an, welcher Sie in die Lage versetzt, professionelle Webseiten zu pflegen und auch zu erstellen. Baustein 1 und Baustein 2 beinhalten die Grundlagen, Baustein 3 und Baustein 4 widmen sich dem professionellen Aufbau und der Gestaltung von Webseiten. Beachten Sie bitte die Teilnahmevoraussetzungen der jeweiligen Bausteine!

### 1560A Erstellung von Webseiten/Webdesign

*Baustein 1: Erstellen von Webseiten Grundlagen HTML*

Teilnahmevoraussetzungen: Windows Grundkenntnisse. In diesem Kurs lernen Sie, welche Voraussetzungen notwendig sind, um eine eigene Webpräsenz zu erstellen, Begriffe wie Provider, Denic, FTP, CMS, CSS, PHP, Javascript etc. werden erklärt. Sie lernen den Aufbau und die Struktur von Webseiten kennen. Sie lernen, welche Handlungen nötig sind, damit Ihre Webseite ins Netz kommt und gefunden wird sowie die Vor- und Nachteile der verschiedenen Werkzeuge zur Erstellung von Webseiten. HTML ist die Basis im Internet. Sie lernen die grundlegenden Befehle und erstellen Ihre erste Webseite mit HTML.

**Freitag, 12.4.2013, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 13.4.2013, 9.00–16.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 73,00 EUR,**
**Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Karl Fendl**

### 1560B Erstellung von Webseiten/Webdesign

*Baustein 2: Aufbaukurs HTML und CSS*

Teilnahmevoraussetzungen: Windows Grundkenntnisse, Inhalte vom Baustein 1. Dieser Kurs bietet Ihnen weitergehende Kenntnisse in HTML und die Grundlagen von CSS. Sie formatieren mit CSS Inhalte, Sie positionieren Inhalte mittels CSS. Weitere Themen: Box Prinzip, Erstellen von Navigationsbereichen mittels CSS, Sie erhalten kostenlos nützliche Software zum Bearbeiten von Webseiten.

**Freitag, 26.4.2013, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 27.4.2013, 9.00–16.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 73,00 EUR,**
**Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Karl Fendl**

### 1560C Erstellung von Webseiten/Webdesign

*Baustein 3: Webdesign mit Joomla für Einsteiger*

Teilnahmevoraussetzungen: Windows Grundkenntnisse, Inhalte vom Baustein 1 und 2. In diesem Kurs lernen Sie die Vorteile von Content Management Systemen (CMS) anhand des weit verbreiteten CMS Joomla kennen. Als Bonus erhalten Sie das Softwarepaket, damit Sie auch zu Hause gleich loslegen können. Sie lernen die Voraussetzungen zur Verwendung von Joomla kennen sowie die Struktur und den Aufbau sowie das Erstellen und Verändern von Joomla basierten Webseiten. Außerdem: Wie Sie eigene Seiten basierend auf Joomla realisieren. Sie verwenden in praxisnahen Übungen Templates und passen diese in Teilen an.

**Freitag, 19.4.2013, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 20.4.2013, 9.00–16.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 73,00 EUR,**
**Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Karl Fendl**

### 1560D Erstellung von Webseiten/Webdesign

*Baustein 4: Webdesign mit Joomla für Fortgeschrittene*

Teilnahmevoraussetzungen: Windows Grundkenntnisse, Inhalte vom Baustein 1, 2 und 3. In diesem Kurs lernen Sie, eigene Ideen mit Joomla zu verwirklichen, das Anwenden von verschiedenen Plugins und Komponenten, wie z. B. Gästebücher, Diashows etc., das Erstellen und Anpassen von eigenen Templates, die Funktion und Anwendung der Benutzerkonten, um z. B. Bereiche Ihrer Website mit einem Passwortschutz zu versehen. Auch das Arbeiten im Team mit unterschiedlicher Berechtigung der Teammitglieder wird vermittelt. Außerdem erfahren Sie, wie Sie die Suchmaschinenoptimierung (SEO) in Joomla anwenden.

**Freitag, 3.5.2013, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 4.5.2013, 9.00–16.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 73,00 EUR,**
**Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Karl Fendl**

### 1561 HTML für Schülerinnen und Schüler ab der 4. Klasse

*Wir erstellen unsere eigene Webseite - Ferienkurs am Vormittag*

Wir erstellen unsere eigene Webseite mit Texten und Bildern und präsentieren diese im Internet. Du erlernst die Grundlagen der HTML-Programmierung. Außerdem wirst du verschiedene Hilfsprogramme kennenlernen. Der Kurs hilft auch Schülern, die sich mit Aufmerksamkeit und Rechtschreibung schwer tun, da wir sehr genau arbeiten müssen. Wenn du ein wenig Geduld mitbringst, wird es dir sehr viel Spaß machen, deine eigene Webseite zu erstellen.

**Montag, 25.3.2013 bis Donnerstag, 28.3.2013, täglich jeweils 9.00–12.00 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 97,50 EUR,**
**Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner**

## PRÄSENTATION

### 1701 Präsentieren mit Powerpoint 2007

Powerpoint ermöglicht die Aufbereitung von Text, Grafiken und Zahlen zur Gestaltung von Präsentationen, nicht nur für die Darstellung am Bildschirm, sondern auch für Handouts und Foliendruck. Sie lernen die wichtigsten Funktionen der Textgestaltung, des Folienlayouts, der Objektbearbeitung und das Erstellen von Diagrammen kennen. Außerdem erfahren Sie, wie man eine informative Bildschirmshow gestaltet.

**Montag, 4.3.2013, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 18.3.2013, 18.30–21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 49,00 EUR,**
**Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Bettina Sandrock**

### 1704 Powerpoint Grundlagen

*Für Frauen*

Powerpoint ermöglicht die Aufbereitung von Text, Grafiken und Zahlen zur Gestaltung von Präsentationen, nicht nur für die Darstellung am Bildschirm, sondern auch für Handouts und Foliendruck. Sie lernen die wichtigsten Funktionen der Textgestaltung, des Folienlayouts, der Objektbearbeitung und das Erstellen von Diagrammen kennen. Sie binden vorhandene Excel-Arbeitsblätter sowie einen Film in Ihre Präsentation ein. Außerdem erfahren Sie, wie man eine informative Bildschirmshow gestaltet. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen.

**Donnerstag, 6.6.2013, 8.30–11.30 Uhr, Donnerstag, 13.6.2013, 8.30–11.30 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 49,00 EUR,**
**Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner**

SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 · Landsberg
www.suzans.de

InDesign
PhotoshopElements
PHOTOSHOP
Lightroom
Gustav Flohr unterrichtet seit über 15 Jahren als Dozent für Adobe-Software
in den Bereichen Studium und Erwachsenenbildung, sowie Firmen- und Agenturschulungen.
Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie auf dem Blog: dtpschulungen.wordpress.com

## BILDBEARBEITUNG MIT PHOTOSHOP UND PHOTOSHOP ELEMENTS

### 1710 Photoshop 5.0 – Grundlagenkurs

Photoshop ist das umfangreichste und professionellste Programm zur Bildbearbeitung und bietet Ihnen alle Werkzeuge, Funktionen und Möglichkeiten der kreativen Entfaltung. Kursinhalte: Arbeiten mit Ebenen, erste Montagetechniken, Erlernen der wichtigsten Werkzeuge zum Freistellen von Bildteilen, Texte setzen und mit kreativen Effekten versehen, Tonwerte ändern und Farbstiche entfernen, Bilder beschneiden und mit den Retuschewerkzeugen säubern. Kursvoraussetzung: gute Windowskenntnisse wie im Kurs „Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows" beschrieben.

**Donnerstag, 6.6.2013, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 13.6.2013, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 19.6.2013, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 27.6.2013, 18.30–21.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr**

### 1711 Bildbearbeitung mit Photoshop – Aufbaukurs

Aufbauend auf dem Grundkurs erlernen Sie weitere Auswahlwerkzeuge und Montagetechniken, arbeiten mit Einstellungsebenen, Ebenenmasken und SmartObjekten, berechnen Bildgrößen für Print und Web und üben Speicherformate. Kursvoraussetzung: Besuch des Photoshop-Grundkurses oder vergleichbare Kenntnisse.

**Donnerstag, 11.7.2013, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 18.7.2013, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 25.7.2013, 18.30–21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 73,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr**

### 1714 Bildbearbeitung mit Photoshop – RAW

Das RAW-Format einer modernen digitalen Kamera entspricht dem analogen Negativfilm früherer Jahre. Mit den Werkzeugen des RAW-Konverters, der den Programmen Photoshop und Photoshop Elements beiliegt, haben Sie alle Möglichkeiten, das Optimale (Änderungen der Farbtemperatur, der Belichtung etc.) aus Ihren Fotos herauszuholen. Kursvoraussetzung: Grundkenntnisse der Bildbearbeitung.

**Montag, 22.7.2013, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr**

### 1714A Bildbearbeitung mit Photoshop Freistellungen

**Montag, 17.6.2013, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr**

### 1714B Bildbearbeitung mit Photoshop Aktionen

**Montag, 24.6.2013, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr**

### 1715 Bildbearbeitung mit Photoshop Bridge

Bridge ist das geniale Zentrum der Creative Suite und ermöglich Ihnen die Verwaltung, Organisation, Katalogisierung und ein schnelles Auffinden Ihrer Bilder, Dokumente oder PDFs. Das Erstellen einer Web-Galerie und eine PDF-Präsentation beherrscht Bridge ebenso, wie den schnellen Zugriff auf Photoshop oder Illustrator-Funktionen. Kursvoraussetzungen: Kenntnisse der Creative Suite.

**Donnerstag, 4.7.2013, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr**

### 1720 Bildbearbeitung mit Photoshop Elements – Grundlagenkurs

Photoshop Elements – der kleine Bruder von Photoshop – bietet viele Möglichkeiten, nicht nur Fotos zu optimieren und zu gestalten, sondern auch den gesamten Bildbestand intelligent zu organisieren und zu verwalten. Es ist geeignet und ausreichend für Hobby-Fotografen, die den Funktionsumfang von Photoshop nicht benötigen. Kursinhalte: Ebenenverwaltung, Texte setzen, das Kennenlernen der Freistellungs- und der Retuschewerkzeuge, Bilder optimieren sowie erste Montagetechniken. Hinzu kommt das Organisieren und Katalogisieren der Fotos. Kursvoraussetzung: gute Windowskenntnisse.

**Mittwoch, 10.4.2013, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 17.4.2013, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 24.4.2013, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 8.5.2013, 18.30–21.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr**

### 1722 Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

*Aufbaukurs*

**Dienstag, 5.3.2013, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 12.3.2013, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 19.3.2013, 18.30–21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 73,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr**

## LAYOUTEN MIT INDESIGN

### 1730 InDesign

*Grundkurs*

InDesign ist das professionellste Layoutprogramm auf dem Markt und bietet alle Werkzeuge und Funktionen, um Printprodukte aller Art, vom Flyer bis zum komplex angelegten Buch, nach modernsten Standards druckfertig zu erstellen. Für Grafiker und Verlage unverzichtbar, aber auch für alle, die professionelles Layout kennen lernen wollen. Kursinhalt: Arbeitsoberfläche, Werkzeuge und Bedienfelder kennen lernen, Objekte positionieren und skalieren, Farben und Verläufe anlegen, Text- und Absatzformatierungen vornehmen, Import von Text und Bildern, Anlegen und Planen von Anzeigen, Postkarten und Flyern.

**Samstag, 2.3.2013, 9.00–16.00 Uhr, Samstag, 9.3.2013, 9.00–16.00 Uhr, Samstag, 16.3.2013, 9.00–16.00 Uhr, jeweils 1 Stunde Mittagspause, Gebühr: 146,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr**

SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 · Landsberg www.suzans.de



## EIN PHOTOBUCH ERSTELLEN

### 1751 Ein Photobuch erstellen

Mit der einfachen Software von CEWE und den übersichtlichen Werkzeugen können Sie Ihre Bilder unkompliziert und nach eigenen Vorstellungen zu einem individuellen Buch zusammenstellen. Sie können Texte hinzufügen und die Seitenhintergründe ebenso frei gestalten wie den Buchumschlag. Am besten bringen Sie Ihre eigenen Fotos auf einem USB-Stick mit.

**Donnerstag, 7.3.2013, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr**

### 1752 Ein Photobuch erstellen

Mit der einfachen Software von CEWE und den übersichtlichen Werkzeugen können Sie Ihre Bilder unkompliziert und nach eigenen Vorstellungen zu einem individuellen Buch zusammenstellen. Sie können Texte hinzufügen und die Seitenhintergründe ebenso frei gestalten wie den Buchumschlag. Am besten bringen Sie Ihre eigenen Fotos auf einem USB-Stick mit.

**Montag, 8.7.2013, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr**

## FOTOBEARBEITUNG

### 1760 Lightroom

*Fotobearbeitung*

Lightroom wurde von Adobe speziell für Fotografen entwickelt und bietet mit seinen überschaubaren und leicht erlernbaren aber professionellen Funktionen alle notwendigen Werkzeuge zur Bildoptimierung, RAW-Konvertierung und Archivierung großer Bildbestände. Weitere Informationen finden Sie unter: http://dtpschulungen.wordpress.com.

**Montag, 8.4.2013, 18.30–21.30 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 122,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr**

## VIDEO

### 1790 Filmisches Arbeiten mit der eigenen Video-, Tablet- oder Smartphone-Kamera

Wo früher unbezahlbare und schwer bewegliche Kameras zum Filmen nötig waren, zückt man heute nur seinen Camcorder, den Tablet-PC oder das Handy. Die Aufnahme bewegter Bilder ist nicht mehr das Privileg weniger Eingeweihter, sondern für fast jedermann kostengünstig möglich. Doch können wir damit schon „filmen" oder schalten wir nur die Kamera-Funktion unseres Gerätes ein? In diesem Kurs wollen wir die Grundregeln filmischen Erzählens erlernen und versuchen, mit unseren privaten Aufzeichnungsgeräten kurze Geschichten ansprechend zu gestalten.

**Freitag, 8.3.2013, 14.00–16.00 Uhr, 12 Nachmittage, Gebühr: 77,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Markus Michalski**

**Markus Michalski**
Als Qualifikation habe ich den akademischen Titel eines Magister Artium (M.A.) im Hauptfach Theaterwissenschaft (Schwerpunkt Filmgeschichte) sowie meine langjährige Tätigkeit bei Film und Fernsehen vorzuweisen. Außerdem leite und organisiere ich seit Oktober 2007 die von mir gegründete „Film-Fabrik-Fuchstal", einen Kreis von Filmfreunden, der sich mit Klassikern der Filmgeschichte beschäftigt. Von 2008 bis 2012 unterrichtete ich am Ignaz-Kögler-Gymnasium in Landsberg das Wahlfach „Film".

NEU: Adobe® Creative Suite® 6

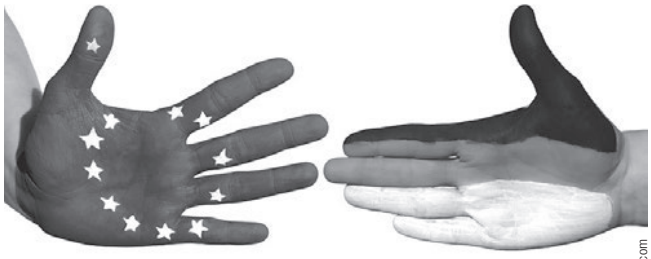
Jetzt zum SONDERPREIS für vhs-Kursteilnehmer! * www.dvv-vhs.de/adobe

* Kurse im Bereich Beruf/EDV, Fotografie/Videobearbeitung, die nicht länger als 6 Monate zurückliegen

Maler Ratzka
Tel. 0 81 91/82 71 • www.maler-ratzka.de



## ALLGEMEINE INFORMATIONEN



© Nelos - Fotolia.com

# vhs-Sprachkurse

## Sprachen lernen im Europäischen System

Die Sprachkurse der Volkshochschule der Stadt Landsberg am Lech sind nach dem **Europäischen Referenzrahmen** geordnet.

**Ihr Vorteil:**

- klarere Strukturierung der Kurse nach europäischen Normen
- bessere Einstufungsmöglichkeiten für Sie an Hand des Selbsteinstufungstests
- prägnante Bescheibungsmöglichkeiten für Ihre persönlichen Sprachkenntnisse, z. B. bei Feriensprachkursen im Ausland.

## Der Europäische Referenzrahmen

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen wurde 1977 von Sprachexperten der Mitgliedsländer entwickelt.

Der Referenzrahmen ist ein europäisches Stufensystem, das die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (von Stufe A1-C2).

Dieses Instrument schafft mehr Transparenz beim Sprachenlernen in Europa.

Für Sie als TeilnehmerInnen von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

- Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte auf jeder der 6 Stufen messen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2). Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie als Lernende können, wenn Sie eine bestimmte Stufe erreicht haben.
- Mit Hilfe dieses Instruments kann in Europa präzise festgestellt werden, inwieweit eine Fremdsprache wirklich beherrscht wird. Dadurch sind Ihre Sprachkenntnisse bzw. Sprach-Abschlüsse europaweit vergleichbar und anerkannt.

Unsere VHS-Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe. Jede Stufe beinhaltet nach folgendem Muster zwei Unterstufen.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **A1** | **Grundstufe 1** | **A2** | **Grundstufe 2** |
| **B1** | **Mittelstufe 1** | **B2** | **Mittelstufe 2** |
| **C1** | **Aufbaustufe 1** | **C2** | **Aufbaustufe 2** |

## SELBSTEINSTUFUNGSTEST

Was können Sie schon?

Versuchen Sie Ihre Vorkenntnisse mit Hilfe des folgenden Tests selbst einzuschätzen. Bitte beachten Sie: „Ich kann" heißt nicht „ich bin perfekt". Seien Sie ruhig selbstbewusst in Ihrer Selbsteinschätzung!

✓ Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen:

### A1 Grundstufe 1

Ich kann:

- ☐ verstehen, wenn jemand langsam und einfach mit mir spricht
- ☐ verstehen, wenn mir jemand den Weg erklärt
- ☐ kurze Fragen und Erklärungen verstehen
- ☐ Zahlen, Preise und Uhrzeiten verstehen
- ☐ einzelne Wörter auf Schildern oder Plakaten verstehen
- ☐ einfache Postkarten lesen
- ☐ in Zeitungsartikeln einzelne Wörter verstehen
- ☐ ein einfaches Formular (z. B. bei einer Anmeldung) verstehen und ausfüllen
- ☐ grüßen und mich verabschieden
- ☐ mich vorstellen
- ☐ einfache Fragen stellen und beantworten
- ☐ einfache Notizen schreiben
- ☐ einfache Sätze über mich schreiben (z.B. wo ich wohne, was ich von Beruf bin etc.)

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Ausagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe A2
- Bei 3–9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe A1
- Bei 0–2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs Grundstufe 1/Für Lerner ohne Vorkenntnisse

### A2 Grundstufe 2

Ich kann:

- ☐ einfache Gespräche verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- ☐ kurze und einfache Durchsagen (z. B. am Flughafen) verstehen
- ☐ Informationen im Fernsehen in Grundzügen verstehen, wenn ich die Bilder dazu sehe
- ☐ einem Zeitungsartikel die wichtigsten Informationen entnehmen
- ☐ das Wichtigste in Annoncen verstehen
- ☐ einfache Gebrauchsanweisungen lesen und verstehen
- ☐ jemanden begrüßen und ein kurzes Gespräch mit ihm führen (z. B. über das Wetter, die Familie, die Gesundheit etc.)
- ☐ etwas zum Essen/Trinken bestellen und ggf. auch nachfragen
- ☐ nach dem Weg fragen
- ☐ mich selbst und andere Personen vorstellen und beschreiben
- ☐ einen einfachen persönlichen Brief schreiben
- ☐ eine kurze einfache Geschichte schreiben

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Ausagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe B1
- Ab 3–9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe A2
- Bei 0–2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe A1

Maler Ratzka
Tel. 08191/8271 • www.maler-ratzka.de

# SELBSTEINSTUFUNGSTEST

## B1 Mittelstufe 1

Ich kann:

- ☐ einer einfachen Diskussion folgen
- ☐ die wichtigsten Informationen aus Nachrichten im Fernsehen/ Radio verstehen
- ☐ einfache Gespräche über meinen Beruf verstehen
- ☐ verstehen, wenn mir jemand den Gebrauch eines technischen Geräts erklärt
- ☐ kurze Texte (z. B. Zeitungsartikel) verstehen
- ☐ die Bedeutung einzelner unbekannter Wörter aus dem Zusammenhang erraten
- ☐ Privatbriefe verstehen
- ☐ eine klar strukturierte Geschichte lesen und in ihren wichtigsten Inhaltspunkten verstehen
- ☐ einfache Gespräche über bekannte Themen führen
- ☐ persönliche Ansichten und Meinungen ausdrücken
- ☐ die Handlung eines Films oder einer Erzählung wiedergeben
- ☐ mich aktiv an einer einfachen Diskussion beteiligen
- ☐ für eine Bewerbung einen tabellarischen Lebenslauf scheiben

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Ausagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe B2
- Bei 3–9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe B1
- Bei 0–2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe A2

## C1 Aufbaustufe 1

Ich kann:

- ☐ Viele Redewendungen und Umgangsprache verstehen
- ☐ auch bei schlechter Übertragungsqualität aus öffentlichen Durchsagen – z. B. am Bahnhof – Einzelinformationen heraushören
- ☐ berufsbezogene Vorlesungen und Reden verstehen
- ☐ ohne allzu große Mühe Spielfilme verstehen
- ☐ längere, anspruchsvollere Texte, z. B. Berichte und Kommentare in Zeitungen verstehen
- ☐ zeitgenössische literarische Texte fließend lesen
- ☐ auch lebhaften Gesprächen mit Muttersprachlern gut mithalten
- ☐ flüssig und einigermaßen korrekt über viele Themen allgemeiner oder beruflicher Art sprechen
- ☐ in Diskussionen meine Gedanken und Meinungen klar ausdrücken und angemessen argumentieren
- ☐ in meinem Fachgebiet ein vorbereitetes Referat halten und spontan auf Fragen von Zuhörern eingehen
- ☐ formal korrekte Briefe schreiben, z. B. einen Beschwerdebrief
- ☐ Infos aus verschiedenen Quellen schriftlich zusammenfassen
- ☐ in Briefen Erfahrungen und Gefühle ausführlich beschreiben

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Ausagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe C2
- Bei 3–9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe C1
- Bei 0–2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe B2

## B2 Mittelstufe 2

Ich kann:

- ☐ Gespräche im Detail verstehen und mich daran beteiligen
- ☐ einem Sachvortrag oder einer Vorlesung folgen, wenn mir die Thematik bekannt ist
- ☐ im Radio/Fernsehen die meisten Sendungen verstehen
- ☐ die Handlung eines Romans oder einer Kurzgeschichte verstehen
- ☐ in einem Handbuch (z. B. Computerhandbuch) passende Erklärungen finden und verstehen
- ☐ mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen
- ☐ meine Meinung äußern und argumentieren
- ☐ eine Argumentation aufbauen und vertreten
- ☐ ausführliche Texte über unterschiedliche Themen schreiben
- ☐ Infos schriftlich zusammenfassen
- ☐ ausführlich über Ereignisse schreiben
- ☐ in persönlichen und formellen Briefen verschiedene Gefühle ausdrücken

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Ausagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe C1
- Bei 3–9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe B2
- Bei 0–2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe B1

## Weitere Tipps zur Einstufung

Wir wollen, dass Sie den richtigen Kurs für sich finden.

Sie haben folgende Möglichkeiten der Einstufung: Über das Internet **www.vhseinstufungstest.de, www.sprachtest.de** oder über die **Geschäftsstelle der vhs** erhalten Sie einen schriftlichen Einstufungstest in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch, den Sie in Ruhe zu Hause ausfüllen können. Sie können vor der ersten Kursstunde mit der Dozentin oder dem Dozenten des gewählten Kurses Kontakt aufnehmen und Ihre Einstufung besprechen.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welcher Stufe Ihre Sprachkenntnisse entsprechen, können Sie bei der Kursanmeldung eine Schnupperstunde buchen. Sie haben dann Gelegenheit mit der Dozentin, dem Dozenten in der ersten Kursstunde Ihr Sprachniveau zu bestimmen und zu entscheiden, ob der gewählte Kurs der richtige für Sie ist.

Falls Sie im Kurs bleiben wollen, teilen Sie dies einfach der Kursleitung oder dem vhs-Büro mit. In diesem Fall buchen wir die Kursgebühr von Ihrem Konto ab.

Wenn Sie den Kurs wechseln möchten, geben Sie ebenfalls nach der ersten Stunde Bescheid, dann berechnen wir die Kursgebühr des neuen Kurses.

Falls keiner unserer Kurse für Sie in Frage kommt, melden Sie sich über das vhs-Büro **gleich nach der ersten Stunde** ab. In diesem Fall berechnen wir nur 5,– € Gebühr für die Schnupperstunde.

Wenn wir nach der ersten Stunde nichts mehr von Ihnen hören, gehen wir davon aus, dass Sie im Kurs bleiben wollen und berechnen die volle Kursgebühr.

SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 · Landsberg
www.suzans.de

| Anzahl der Veranstaltungen | Kursart | Mindest-teilnehmerzahl | Gebühr für 1 UE = 90 Min. | Gebühr |
|---|---|---|---|---|
| 14 | Standardkurs | 8 Personen | 5,00 € | 70,00 € |
| 14 | Freelearningkurs | 8 Personen | | 85,00 € |
| 14 | Standardkurs | 7 Personen | | 80,00 € |
| | | 6 Personen | | 94,00 € |
| | | 5 Personen | | 112,00 € |
| Intensivkurs | | 5 Personen | 8,00 € | |
| Intensiv-/Kompakt-kurs am Wochenende | | 6 Personen | 8,75 € | |

## Sie haben Interesse an einer Sprachprüfung?

Bayerischer bvv Volkshochschulverband e.V.

An vielen bayerischen Volkshochschulen können Sie international anerkannte Prüfungen in 10 Sprachen ablegen.

**Sie haben Fragen dazu?**
**Auf der neuen Datenbank für Prüfungen finden Sie alle Antworten:**

- Welche Sprachprüfungen und Prüfungsanbieter gibt es?
- Was sind die Inhalte der Prüfung?
- Wie finde ich eine Sprachprüfung in meiner Nähe?
- Bei welcher Volkshochschule kann ich mich persönlich beraten lassen?
- Welches Sprachniveau habe ich?
- Wie hoch ist die Prüfungsgebühr? Wo sind die Sprachprüfungen anerkannt?

Unsere Sprachprüfungen orientieren sich am **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen** (GER).

Das bedeutet für Sie:

- Ihre Sprachkenntnisse sind europaweit vergleichbar.
- Ihr Prüfungsergebnis ist international anerkannt.
- Alle Informationen finden Sie unter *www.vhs-sprachpruefungen.de*

**Unsere Partner:**

telc LANGUAGE TESTS · GOETHE INSTITUT · INSTITUT FRANÇAIS · UNIVERSITY of CAMBRIDGE ESOL Examinations · TestDaF Institut · CVCL CENTRO VALUTAZIONE CERTIFICAZIONI LINGUISTICHE Università per Stranieri Perugia · Diplomas de Español como Lengua Extranjera · Swedex Swedish Examinations

SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 · Landsberg www.suzans.de



## FILMFORUM

### 2000 Filmforum

*Ausländische Filme im Original*
In Kooperation mit der VHS Landsberg zeigt das Filmforum im Foyer des Stadttheaters ausländische Filme in der Originalsprache mit deutschen Untertiteln. Dieses Mal werden zwei englische, ein spanischer, zwei italienische und drei französische Filme gezeigt. Darunter sind drei Filme aus der Reihe „Die besten Filme aller Zeiten", die das Filmforum im Juli 2013 zeigt.
**Eine Anmeldung über die vhs ist leider nicht möglich, Karten sind an der Abendkasse erhältlich.**

### 2001 Filmforum: Ausländische Filme im Original mit Untertitel

*Copacabana*
im französischen Original mit deutschen Untertiteln. Eine Komödie über eine reichlich unkonventionelle Frau, gespielt von Isabelle Hupert, R: Marc Fitoussi – Frankreich 2011.
**Eine Anmeldung über die vhs ist leider nicht möglich, Karten sind an der Abendkasse erhältlich.**
**Dienstag, 5.2.2013, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 6,00 EUR, Ort: Stadttheater Foyer, Leitung: Kurt Tykwer**

### 2002 Filmforum: Ausländische Filme im Original mit Untertitel

*Cesare deve morire*
im italienischen Original mit deutschen Untertiteln. William Shakespeares Drama wurde in einem römischen Gefängnis inszeniert, R: Paolo und Vittorio Taviani – Italien 2012.
**Eine Anmeldung über die vhs ist leider nicht möglich, Karten sind an der Abendkasse erhältlich.**
**Dienstag, 5.3.2013, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 6,00 EUR, Ort: Stadttheater Foyer, Leitung: Kurt Tykwer**

### 2003 Filmforum: Ausländische Filme im Original mit Untertitel

*El nido vacio*
im spanischen Original mit deutschen Untertiteln. Gelungene Komödie über den neuen Lebensabschnitt der Eltern, deren Kinder gerade das häusliche Nest verlassen haben, R: Daniel Buman – Spanien 2009.
**Eine Anmeldung über die vhs ist leider nicht möglich, Karten sind an der Abendkasse erhältlich.**
**Dienstag, 16.4.2013, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 6,00 EUR, Ort: Stadttheater Foyer, Leitung: Kurt Tykwer**

### 2004 Filmforum: Ausländische Filme im Original mit Untertitel

*Angels share*
im englischen Original mit deutschen Untertiteln. Sozialkritische Komödie über die Würde der arbeitslosen Jugend, R: Ken Loach – Großbritannien 2012.
**Eine Anmeldung über die vhs ist leider nicht möglich, Karten sind an der Abendkasse erhältlich.**
**Dienstag, 14.5.2013, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 6,00 EUR, Ort: Stadttheater Foyer, Leitung: Kurt Tykwer**

### 2005 Filmforum: Ausländische Filme im Original mit Untertitel

*Tournee*
im französischen Original mit deutschen Untertiteln. Lebensfrohe Truppe löst auf ihrer Tournee durch Frankreich Begeisterungsstürme aus. R: Mathieu Amalric – Frankreich 2010.
**Eine Anmeldung über die vhs ist leider nicht möglich, Karten sind an der Abendkasse erhältlich.**
**Dienstag, 11.6.2013, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 6,00 EUR, Ort: Stadttheater Foyer, Leitung: Kurt Tykwer**

• Gesangsunterricht
• Stimmbildung
• Sprechstimmtraining
**Sonja Berthel,** dipl. Gesangspädagogin
Staadlich geprüfte Atem,- Sprech- und Stimmlehrerin
Tel. 0 81 91 / 98 55 30 · www.studio-vocalis.de

### 2006 Filmforum: Ausländische Filme im Original mit Untertitel

*Die besten Filme aller Zeiten*
*Citizen Kane*
im englischen Original mit deutschen Untertiteln. R: Orson Welles – USA 1941.
**Eine Anmeldung über die vhs ist leider nicht möglich, Karten sind an der Abendkasse erhältlich.**
**Dienstag, 2.7.2013, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 6,00 EUR, Ort: Stadttheater Foyer, Leitung: Kurt Tykwer**

### 2008 Filmforum: Ausländische Filme im Original mit Untertitel

*Die besten Filme aller Zeiten*
*La Règle du jeu – Die Spielregel*
im französischen Original mit deutschen Untertiteln. R: Jean Renoir – Frankreich 1939.
**Eine Anmeldung über die vhs ist leider nicht möglich, Karten sind an der Abendkasse erhältlich.**
**Dienstag, 9.7.2013, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 6,00 EUR, Ort: Stadttheater Foyer, Leitung: Kurt Tykwer**

### 2009 Filmforum: Ausländische Filme im Original mit Untertitel

*Die besten Filme aller Zeiten*
*Ladri di Biciclette*
im italienischen Original mit deutschen Untertiteln. R: Vittorio de Sica – Italien 1953.
**Eine Anmeldung über die vhs ist leider nicht möglich, Karten sind an der Abendkasse erhältlich.**
**Dienstag, 16.7.2013, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 6,00 EUR, Ort: Stadttheater Foyer, Leitung: Kurt Tykwer**

## DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

### 2100 Integrationskurs Deutsch

Am 1. Januar 2005 trat das neue Zuwanderungsgesetz in Kraft. Ein Kernelement dieses Gesetzes bilden die so genannten Integrationskurse. In diesen Kursen können Ausländer und Spätaussiedler Deutsch lernen oder ihre Deutschkenntnisse vertiefen. Die Kurse sind unterteilt in insgesamt 6 Module, 3 Basismodule und 3 Aufbaumodule mit je 100 Unterrichtsstunden (Anfänger bis zur Mittelstufe B1). Anschließend vermittelt ein Orientierungskurs die wichtigsten Kenntnisse zur deutschen Kultur und Landeskunde. Die Integrationskurse schließen mit einer Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer" ab. Die vhs Landsberg bietet die Kurse jeweils an drei Vormittagen oder drei Nachmittagen pro Woche an. Wann der nächste Integrationskurs beginnt, erfahren Sie unter 08191 128 112. Sie können sich auch zu einer Einstufungsberatung in der vhs anmelden. Wenn Sie die Voraussetzungen erfüllen, bezuschusst das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge die Teilnahme am Kurs. Sie bezahlen in diesem Fall nur 120,00 € für ein Modul. Ob Sie die Berechtigung haben, an einem Integrationskurs Deutsch teilzunehmen, erfahren Sie bei der Ausländerbehörde im Landratsamt oder beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Dort erhalten Sie auch den Berechtigungsschein. Mit diesem Berechtigungsschein können Sie sich in der vhs anmelden.

UNITED COLORS OF BENETTON.
Georg-Hellmair-Platz 169 · Landsberg · 08191/3744

Schülerhilfe!®



## 2140 Einbürgerungstest

Wenn Sie die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen, müssen Sie seit dem 1. September 2008 auch Wissen über das Leben in Deutschland nachweisen. Seither gibt es den Einbürgerungstest. Er besteht aus einem Fragebogen mit 33 Fragen. Bei jeder Frage müssen Sie aus vier möglichen Antworten die richtige Antwort auswählen. Sie haben eine Stunde Zeit, um die 33 Fragen zu beantworten. Wenn Sie mindestens 17 von 33 Fragen richtig beantworten, haben Sie den Test bestanden. Anmeldeschluss: 16.05.2013, Anmeldung nur persönlich und bei gleichzeitiger Bezahlung der Gebühr möglich.
**Samstag, 8.6.2013, 10.00–11.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1.**

## 2150 Grammatikstudio A2

Sie haben Ihr Deutsch bei der Arbeit, durch das Fernsehen oder Freunde gelernt, aber noch nie einen Sprachkurs besucht? Sie haben schon früher einmal einen Kurs besucht, aber die deutsche Grammatik bereitet Ihnen immer noch Probleme? Wir werden mit Bildern, Bewegung und Farben arbeiten und zusammen lernen, die Grammatik zu verstehen. Im Mittelpunkt stehen die Präpositionen (Beispiel: mit oder ohne Zucker, auf den Tisch, auf dem Tisch) und die Zeitformen der Verben (Beispiel: ich lernte, ich habe gelernt, ich werde lernen). Quereinsteiger sind willkommen!
**Freitag, 1.3.2013, 16.45–18.15 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Katalin Forgach-Kurucz**

Mein Name ist **Katalin Forgach-Kurucz**, gebürtige Ungarin, lebe seit 30 Jahren in Deutschland und seit zwei Jahren in Landsberg. Studium der Betriebswirtschaftslehre mit den Schwerpunktfächern Information, Kommunikation und Management sowie Marktforschung in München. Seitdem arbeite ich in der Gesundheitsforschung. Sprachen und Reisen sind meine Passion, ich habe bislang an etwa 20 Sprachkursen in Italienisch, Spanisch, Englisch und Französisch im In- und im Ausland teilgenommen. Ich finde es immer wieder faszinierend und spannend Menschen aus verschiedenen Ländern und Kulturen kennenzulernen. Erfahrungen im Unterrichten habe ich im Rahmen von Nachhilfetätigkeiten in Mathematik, Französisch sowie Englisch für Kinder und junge Erwachsene.

## 2152 Deutsch B1

Für leicht fortgeschrittene Deutschlerner, die die Prüfung „Zertifikat Deutsch" bestanden haben oder die Grundstufe A1/A2 abgeschlossen haben. Wir wiederholen und vertiefen die Kenntnisse auf dem Niveau B1, B1+. Nicht nur die Grammatik steht im Vordergrund, sondern auch das Lesen, Hören, Schreiben und natürlich das Kommunizieren im Alltag.
**Lehrgangsunterlage: Aspekte, Mittelstufe Deutsch, Lehr- und Arbeitsbuch 1, Teil 2, ISBN 9783468474798**
**Dienstag, 5.3.2013, 9.00–11.15 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Andrea Kortländer**

## 2153 Deutsch B1-B2

Für fortgeschrittene Deutschlerner, die die Prüfung „Zertifikat Deutsch" oder „Deutsch-Test für Zuwanderer A2/B1" auf dem Niveau B1 bestanden haben. Im Vordergrund steht der kommunikative Umgang mit der deutschen Sprache, der eine Festigung und Vertiefung der Kenntnisse in den Bereichen Lesen, Hören, Schreiben und nicht zuletzt Grammatik fördern soll. Fortsetzung des Herbstsemesters mit Aspekte 2, Mittelstufe Deutsch. Neu- und Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
**Freitag, 1.3.2013, 18.30–21.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 125,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Bibiana Reinelt B.A.**

## 2154 Deutsch B1-B2

Beschreibung siehe Kurs Nr. 2153.
**Montag, 4.3.2013, 18.30–21.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 125,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Bibiana Reinelt B.A.**

## 2155 Hauptkurs Deutsch als Fremdsprache B2

Für alle, die die Prüfung „Zertifikat Deutsch" bestanden haben oder bereits an einem Brückenkurs B1 bis B2 teilgenommen haben. Der Kurs enthält eine breite Palette aus geschlossenen und freien Übungsformen, die die Teilnehmer zur Niveaustufe B2 führen. Ein besonderer Wert wird in diesem Kurs auf die Grammatik gelegt.
**Freitag, 1.3.2013, 18.00–20.30 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 125,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: N.N.**

## 2156 Deutsch C1

Sie sprechen schon sehr gut Deutsch, möchten Ihre Deutschkenntnisse aber erweitern und vertiefen? Dann ist dies der richtige Kurs. Er richtet sich an alle, die das Niveau B2 erreicht haben. Wer sich nicht sicher ist, ob er die nötigen Vorkenntnisse hat, kann jeden Donnerstagvormittag einen Einstufungstest bei der vhs Landsberg ablegen. Bitte melden Sie sich hierfür an unter der Telefonnummer 08191 128 112.
**Lehrgangsunterlage: Aspekte – Mittelstufe Deutsch – Lehr- und Arbeitsbuch 3, Teil 1.**
**Mittwoch, 6.3.2013, 9.00–11.30 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 100,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Andrea Kortländer**

## 2159 Prüfungsvorbereitung „Zertifikat Deutsch"

Dieses Prüfungstraining bietet nicht nur eine gründliche Vorbereitung auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch", sondern ermöglicht eine objektive Beurteilung des gegenwärtigen Leistungsstandes auf dem Niveau B1. Die Hinweise, Tipps und Strategien zur Prüfung führen die Teilnehmer Schritt für Schritt an sie heran. Mit einigen Modelltests kann die Prüfung realitätsnah geübt werden. Am 04.05.2013 wird die Prüfung „Zertifikat Deutsch" durchgeführt. Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 22.03.2013.
**Samstag, 13.4.2013, 10.00–13.30 Uhr, 3 Samstage, Gebühr: 48,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Elena Konrad**

## 2160 Prüfung „Zertifikat Deutsch"

Das Zertifikat Deutsch ist eine international anerkannte Deutschprüfung auf B1-Niveau. Prüfungsteilnehmende können mit einer erfolgreich abgelegten Sprachprüfung ihre Sprachkenntnisse im Rahmen einer international anerkannten Kompetenzskala dokumentieren. Sie können damit nachweisen, dass Sie die erlernte Sprache in vielen Situationen des täglichen Lebens sowie im vertrauten beruflichen Umfeld, in denen die Sprache als Umgangs- oder Geschäftssprache verwendet wird, situationsgerecht einsetzen können. Dies bedeutet konkret, dass Lernende alle für sie wichtigen Situationen im privaten und im beruflichen Umfeld sprachlich bewältigen können. Anmeldeschluss: 22.03.2013. Teilnehmer, die bei der VHS Landsberg einen Deutschkurs besuchen, bezahlen die ermäßigte Gebühr von 110,00 EUR.
**Samstag, 4.5.2013, 8.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 160,00 EUR (ermäßigte Gebühr 110,00 EUR), Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: N.N.**

## 1105 Computer Basics in einfachem Deutsch

Sind Sie noch unsicher im Umgang mit der deutschen Sprache? Haben Sie Angst, in einem Computerkurs nichts zu verstehen? Dieser Kurs wendet sich extra an Sie: Wir arbeiten langsam, klar und verständlich. Inhalte: Arbeiten mit Windows, Word: Briefe schreiben, Hilfe für die deutsche Rechtschreibung, fertige Texte nutzen; Internet: Rechtschreibung und Übersetzungshilfen, Sprachen lernen im Internet, Softwaretipps zum Sprachenlernen.
**Montag, 3.6.2013, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 10.6.2013, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 17.6.2013, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 24.6.2013, 8.30–11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 80,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner**

➤ www.schuelerhilfe.de

UNITED COLORS
OF BENETTON.
Georg-Hellmair-Platz 169 · Landsberg · 08191/3744



## RECHTSCHREIBUNG

### 2169 Die verflixte Rechtschreibung – Teil 1

„Durch die Rechtschreibreform weiß man bei vielen Wörtern gar nicht mehr, wie sie richtig geschrieben werden!“ sagten fast 80 Prozent aller Befragten einer Allensbachstudie zum Thema Rechtschreibreform. Um dem abzuhelfen, möchte die Referentin mit diesem Vortrag über die Rechtschreibung im Allgemeinen, vor allem aber hinsichtlich der Neuregelungen in den Bereichen Schreibung der Laute, Worttrennung am Zeilenende und Zeichensetzung informieren. Es gibt Gelegenheit für Nachfragen.
**Donnerstag, 21.3.2013, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.3,**
**Leitung: Viola Griesinger-Hopf**

### 2170 Die verflixte Rechtschreibung – Teil 2

„Durch die Rechtschreibreform weiß man bei vielen Wörtern gar nicht mehr, wie sie richtig geschrieben werden!“ sagten fast 80 Prozent aller Befragten einer Allensbachstudie zum Thema Rechtschreibreform. Um dem abzuhelfen, möchte die Referentin mit diesem Vortrag über die Rechtschreibung im Allgemeinen, vor allem aber hinsichtlich der Neuregelungen in den Bereichen Schreibung der Laute, Worttrennung am Zeilenende und Zeichensetzung informieren. Es gibt Gelegenheit für Nachfragen.
**Freitag, 22.3.2013, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: Viola Griesinger-Hopf**

## ENGLISCH

### GRUNDSTUFE

### 2200 Englisch A1 *NEU!*

*Für Lerner ohne Vorkenntnisse*
Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.
**Montag, 4.3.2013, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3,**
**Leitung: Susan Margaret Mester**

### 2203 Englisch A1

Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen. In diesem Kurs lernen Sie spielerisch, wichtige Alltagssituationen in englischer Sprache zu meistern. Abwechslungsreiche Rollenspiele und interessante Ausflüge in die englische Sprachkultur ermöglichen einen lebendigen Unterricht, der alle Sinne anspricht und Sie zum Weitermachen motiviert. Lehrbuch: next, A1 ab Lektion 7.
**Donnerstag, 28.2.2013, 11.00–12.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4,**
**Leitung: Angela Guthmann**

### 2204 Englisch A1

Lehrbuch: next A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 10. Sie wollen gerne Ihre Englischkenntnisse auffrischen, haben aber keine Lust auf Grammatik- und Vokabelpauken? In diesem Kurs lernen Sie spielerisch, wichtige Alltagssituationen in englischer Sprache zu meistern. Abwechslungsreiche Rollenspiele und interessante Ausflüge in die englische Sprachkultur ermöglichen einen lebendigen Unterricht, der alle Sinne anspricht und Sie zum Weitermachen motiviert.
**Donnerstag, 28.2.2013, 9.15–10.45 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4,**
**Leitung: Angela Guthmann**

### 2205 Englisch A1

Lehrbuch: next A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 10. Beschreibung siehe Kurs Nr. 2203.
**Montag, 4.3.2013, 9.30–11.00 Uhr, 14 Vormittage,**
**Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1,**
**Leitung: Angela Guthmann**

### 2206 Englisch A2

Lehrbuch: Next A2/1 ab Lektion 5. In diesem Kurs lernen Sie, verschiedene Alltagssituationen auf Englisch zu meistern. Abwechslungsreiche Übungen und Informationen zu Land und Leuten sorgen für einen unterhaltsamen Unterricht.
**Montag, 4.3.2013, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende,**
**Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1,**
**Leitung: M.A. Claudia Maria Weiß**

### 2207 Englisch A2

Für Lerner mit guten Vorkenntnissen. Lehrgangsunterlage: next A2 (Hueber-Verlag), ab Lektion 3.
**Dienstag, 5.3.2013, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende,**
**Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1,**
**Leitung: Anja Ballier**

### 2208 Englisch A2

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Möchten Sie lernen sich in Englisch zu unterhalten und dabei grundlegendes Vokabular sowie die Grammatik richtig anzuwenden? Dann ist dieser Kurs passend für Sie!
**Am 4. März 2013 findet der Kurs nicht statt.**
**Montag, 25.2.2013, 18.30–20.00 Uhr, 12 Abende,**
**Gebühr: 55,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, A1.4,**
**Leitung: Sylvia Sensfuss**

### 2209 Business English A2 *NEU!*

*Intensivkurs*
Dieser Kurs richtet sich an alle Angestellten in Büroberufen, Sachbearbeiter/innen und Führungskräfte, die bereits Grundkenntnisse in Englisch haben. Sie wenden Englisch praxisnah und berufsbezogen an. Partnerübungen und Rollenspiele festigen das Gelernte. Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekanntgegeben. Sie lernen in einer kleinen Gruppe. Die Mindestteilnehmerzahl sind 5 Personen.
**Nicht am 10.04.2013.**
**Mittwoch, 27.2.2013, 19.00–21.00 Uhr, 8 Abende,**
**Gebühr: 87,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1,**
**Leitung: Josefine Dinauer**

### 2210 Easy Conversation A2

**Montag, 25.2.2013, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage,**
**Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5,**
**Leitung: Gwen Spengler**

### MITTELSTUFE

### 2212 Englisch Kompakt A2-B1

*Intensivkurs*
Dieser Kompaktkurs startete als Anfängerkurs. Die Teilnehmer haben inzwischen das Niveau A2 erreicht. Wir setzen diese Serie fort und arbeiten wie besprochen ohne Buch, dafür mit viel Spaß und Freude an der englischen Sprache. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Kenntnisse der Niveaustufe A2 vorausgesetzt.
**Samstag, 2.3.2013, 9.00–12.00 Uhr, Samstag, 9.3.2013, 9.00–12.00 Uhr, Samstag, 13.4.2013, 9.00–12.00 Uhr, Samstag, 20.4.2013, 9.00–12.00 Uhr, 4 Samstage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Renate Sievers**

SUZAN'S mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 · Landsberg www.suzans.de

### 2214 Englisch für Junggebliebene A2-B1

*Konversationskurs*
Wir üben mit Spiel und Spaß das Englischsprechen in Alltagssituationen, alles was Sie auch für eine Reise gebrauchen können.
**Montag, 4.3.2013, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Susan Margaret Mester**

### 2216 Englisch A2-B1

In diesem Kurs wird abwechselnd Grammatik und leichte Konversation von zwei Kursleiterinnen unterrichtet. Das Lehrbuch wird am ersten Tag bekanntgegeben.
**Donnerstag, 28.2.2013, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Ute Fiebich, Helen Wolframm**

### 2217 Englisch intensiv – für Sekretariat, Assistenz und Marketing A2-B1

In diesem Intensivkurs erhalten Sie das „Rüstzeug" für die Kommunikation im internationalen Umfeld: E-mails schreiben, telefonieren, Sachverhalte klären. Wir wiederholen auch Grammatik- und Vokabelfelder. Dazwischen gibt es viel Gelegenheit zum freien Sprechen und Spaß haben. Das Kursbuch „Basis for Business B1" Cornelsen Verlag, wird von der Kursleitung besorgt und ist am 1. Kurstag zu zahlen. Es kostet 22,00 EUR.
**Samstag, 13.4.2013, 9.30–15.00 Uhr, Samstag, 27.4.2013, 9.30–15.00 Uhr, Samstag, 11.5.2013, 9.30–15.00 Uhr, 1/2 Stunde Mittagspause, Gebühr: 87,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Andrea Herboth**

### 2218 Englisch in Alltagssituationen B1

You need English mainly for travelling or in everyday-situations, but not all the grammar? Then welcome to our class! We enjoy talking a lot, but also work with texts. Come and join us. Das Lehrbuch wird am ersten Tag bekanntgegeben.
**Dienstag, 26.2.2013, 10.15–11.45 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Sabine Berndl**

### 2219 Englisch B1

Would you like to improve your English conversation skills as well as your knowledge of the basic grammar? Then this class is just right for you. Come and join us! Lehrbuch: New Headway Pre-Intermediate, ab Lektion 13.
**Am 5. März 2013 fällt der Kurs aus.**
**Dienstag, 26.2.2013, 18.45–20.15 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, A1.4, Leitung: Sylvia Sensfuss**

### 2220 Paukstudio Englisch für die 10. Klasse Realschule

*Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung*
Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse Realschule, die sich gezielt auf die schriftliche Abschlussprüfung in Englisch vorbereiten wollen. In einer kleinen Gruppe werden alle wichtigen Stoffgebiete wiederholt und gemeinsam Prüfungsaufgaben gelöst.
**Nicht am 22.03.13**
**Freitag, 1.3.2013, 15.00–16.00 Uhr, 8 Nachmittage, Gebühr: 33,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Helen Wolframm**

### 2222 Englisch B1

Arbeitsunterlage: Living English B1, ab Lektion 8.
**Dienstag, 5.3.2013, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Informatik III, A 1.3, Leitung: Susan Margaret Mester**

### 2223 Englisch B1

Arbeitsunterlage: Language Leader, Pre-Intermediate, ab Lektion 9. Please feel free to join us, we will be working with „Language Leader Pre-Intermediate", from Unit 6 onward. There's lots of talking, fun and activities going on.
**Dienstag, 26.2.2013, 8.30–10.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Sabine Berndl**

### 2224 Presentations in English B1

Einen Vortrag auf Englisch halten – für viele eine schwierige Vorstellung. But don't panic! Wir erarbeiten, worauf es bei einer guten Präsentation ankommt und welche sprachlichen Hilfsmittel es gibt. Nach guter Vorbereitung halten Sie dann in kleiner Runde eine kurze Präsentation und erhalten Feedback, das Ihnen wirklich weiterhilft. Dieser Kurs hat Workshop-Charakter – Ihre aktive Teilnahme ist willkommen.
**Samstag, 2.3.2013, 9.30–15.00 Uhr, Samstag, 16.3.2013, 9.30–15.00 Uhr, 1/2 Stunde Mittagspause, Gebühr: 61,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Andrea Herboth**

### 2225 Englisch B1-B2

*Konversationskurs*
This is a conversation class with nice people and a lot of fun. Come along and join us.
**Donnerstag, 28.2.2013, 18.30–20.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 68,00 EUR, Ort: Volksschule Denklingen, Leitung: Renate Sievers**

### 2227 American English Conversation B2

A chance to talk and talk and improve your fluency.
**Donnerstag, 28.2.2013, 19.00–20.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Steven Hicks**

## AUFBAUSTUFE UND PRÜFUNG

### 2229 Read and Discuss English C1

We will read and discuss newspaper articles and also practise every day situations with two native speakers.
**Mittwoch, 27.2.2013, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Helen Wolframm, Gwen Spengler**

### 2231 Advanced English C1-C2, Conversation

**Donnerstag, 28.2.2013, 10.30–12.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Anne Rücker**

### 2289 Prüfungsvorbereitung

*Englisch Dual Level A2 – B1*
Dieser Kurs bereitet auf die Englischprüfung am 13. Juli vor. (Kursnummer 2290). Der skalierte Text „English Dual Level" prüft Englischkenntnisse auf dem Niveau A2 bis B1 des Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen. Sie lernen den Ablauf der Prüfung und die Anforderungen kennen. Anhand eines Probetests üben Sie die Prüfungssituation und lernen die verschiedenen Fragestellungen und Übungsaufgaben kennen.
**Samstag, 22.6.2013, 9.30–12.30 Uhr, 3 Samstage, Gebühr: 52,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Susan Margaret Mester**

### 2290 Englischprüfung A2-B1

Diese skalierte Englischprüfung ist für alle geeignet, die ein europaweit gültiges Zertifikat ihrer Englischkenntnisse anstreben. Je nach der in der Prüfung erreichten Punktzahl weist das Zertifikat „telc A2 – B1" Kenntnisse auf der Niveaustufe A2 oder B1 des Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen nach. Wer also mindestens A2 Kenntnisse besitzt, besteht die Prüfung auf jeden Fall und bekommt eine differenzierte Auswertung des Ergebnisses. Die schriftliche Prüfung findet vormittags statt. Nach einer Mittagspause geht es in die mündliche Prüfung, die jeweils eine Viertelstunde dauert, so dass die Prüfung im Laufe des Nachmittags beendet sein wird. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis zur Prüfung mit. Teilnehmer aus vhs-Sprachkursen erhalten die ermäßigte Gebühr von 110,00 EUR.
**Die Anmeldefrist endet am 1. Juni 2013! Empfohlenes Mindestalter: 16 Jahre.**
**Samstag, 13.7.2013, 9.00–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 160,00 EUR (ermäßigte Gebühr 110,00 EUR), Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Sabine Berndl**

SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 · Landsberg www.suzans.de



# FRANZÖSISCH

## GRUNDSTUFE

### 2300 Französisch A1 Neu!

Für Lerner ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird am ersten Abend besprochen.
**Montag, 4.3.2013, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Anja Ballier**

**Anja Ballier** war nach ihrem Modedesignstudium 15 Jahre in internationalen Firmen im Design und Produktmanagement tätig. Sie hat längere Zeit in den USA und Frankreich gelebt und gearbeitet. Der interkulturelle Austausch hat ihr besonders gut gefallen, deshalb macht es ihr besondere Freude sich in Englisch und Französisch auszutauschen und anderen Interessierten ihre Sprachkenntnisse zu vermitteln.

### 2300A Französisch Kompakt

*Modul 1: Bekanntschaft – Unterkunft*
Für Lerner ohne Vorkennntnisse. Mit diesen drei Kompakt-Kursen erwerben Sie in kürzester Zeit – und mit viel Spaß – ausreichende Französischkenntnisse, um sich in allen wichtigen Alltagssituationen in Frankreich zurecht zu finden. Sie können sich auch für jedes einzelne Modul anmelden, um bestimmte Inhalte zu wiederholen und zu vertiefen. Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit: Bon voyage (Cornelsen Verlag). Der Kurs findet Freitag abend und Samstag vormittag statt, mit einer Pause von 14 Tagen.
**Arbeitsunterlage: Bon Voyage von Cornelsen, Lektion 1–2**
**Freitag, 1.3.2013, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 2.3.2013, 9.30–12.30 Uhr, Freitag, 15.3.2013, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 16.3.2013, 9.30–12.30 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Fabienne Senkel**

### 2300B Französisch Kompakt

*Modul 2: Essen und Trinken – Einkäufe*
Beschreibung siehe Kurs Nr. 2300A. Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit: Bon voyage (Cornelsen Verlag). Voraussetzung zur Teilnahme: Besuch des Kurses 2300A oder vergleichbare Vorkenntnisse.
**Arbeitsunterlage: Bon Voyage von Cornelsen, Lektion 3–4**
**Freitag, 12.4.2013, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 13.4.2013, 9.30–12.30 Uhr, Freitag, 26.4.2013, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 27.4.2013, 9.30–12.30 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Fabienne Senkel**

### 2300C Französisch Kompakt

*Modul 3: Unterwegs zurecht kommen*
Beschreibung siehe Kurs Nr. 2300A. Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit: Bon voyage (Cornelsen Verlag). Voraussetzung zur Teilnahme: Besuch des Kurses 2300B oder vergleichbare Vorkenntnisse.
**Arbeitsunterlage: Bon Voyage von Cornelsen, Lektion 5–6**
**Freitag, 7.6.2013, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 8.6.2013, 9.30–12.30 Uhr, Freitag, 21.6.2013, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 22.6.2013, 9.30–12.30 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Fabienne Senkel**

### 2301 Französisch A1

*Freelearningkurs*
Lehrbuch: Voyages (Klett-Verlag), Band 1, ab Lektion 4. Der Kurs wird durch eine Internetplattform begleitet.
**Dienstag, 26.2.2013, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Marianne Ollfisch**

### 2302 Französisch 55 Plus *NEU!*

*Freelearningkurs*
In diesem Französischkurs bestimmen Sie als reine Anfänger/innen ohne jegliche Vorkenntnisse das Lerntempo. Ohne Stress und ohne das „Abarbeiten" eines Pensums wird Ihnen ein besonders leichter Einstieg in die französische Sprache ermöglicht. Sie erlernen die wichtigsten Redewendungen, die Sie brauchen, um sich in wichtigen Alltagssituationen auf Französisch verständigen zu können. Sie hören CDs, üben das Sprechen und erfahren Interessantes und Nützliches zu jedem Thema. Der Kurs ist von einer Online-Plattform begleitet. Das Arbeitsbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.
**Donnerstag, 28.2.2013, 15.00–16.30 Uhr, 14 Nachmittage, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Fabienne Senkel**

### 2303 Französisch A1

*Freelearning*
Lehrbuch: Perspectives Neu 1, ab Lektion 9. Lernen Sie erwachsenengerecht Französisch mit lebensnahen, authentischen Texten und abwechslungsreichen Übungen. Die Themen beziehen sowohl Landestypisches als auch Berufliches mit ein und fördern so das Lernen der Sprache und die Kommunikationslust. Eine begleitende Freelearningplattform wird parallel angeboten. Seiteneinsteiger willkommen.
**Donnerstag, 28.2.2013, 10.30–12.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Fabienne Senkel**

### 2306 Französisch A2

Lehrgangsunterlage: Perspectives Neu, Band A2, ab Lektion 3.
**Montag, 4.3.2013, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: M.A. Anne Fonteyne**

### 2307 Französisch A2

*Freelearningkurs*
Der Kurs wird durch eine Online-Plattform im Internet begleitet. Lehrgangsunterlage: Perspectives (neu) A2, ab Lektion 5.
**Donnerstag, 28.2.2013, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 85,00 EUR (ermäßigte Gebühr 70,00 EUR), Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Marianne Ollfisch**

### 2308 Französisch A2

*Freelearningkurs*
Der Kurs wird durch eine Online-Plattform im Internet begleitet. Lehrgangsunterlage: Perspectives, A2, ab Lektion 7.
**Donnerstag, 28.2.2013, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Marianne Ollfisch**

### 2309 Französisch auffrischen A2-B1

*Freelearning*
Wenn Sie nach einer längeren Pause Ihre Französischkenntnisse wieder auffrischen wollen, haben Sie hier die Gelegenheit Vokabeln und Grammatik zu wiederholen und das freie Sprechen zu trainieren. Sie haben gleichzeitig Zugang zu einer begleitenden Freelearningplattform im Internet, auf der begleitendes Unterrichtsmaterial zur Verfügung steht. Die Plattform bietet Ihnen auch die Möglichkeit, mit der Dozentin und anderen Kursteilnehmern zu kommunizieren.
**Mittwoch, 27.2.2013, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Fachraumbau B 1.1, Leitung: Fabienne Senkel**

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschule unterstützen.

## MITTELSTUFE

### 2305 Französisch Grammatik für Schüler B1 *NEU!*

Wir werden die Grammatik je nach Wunsch der Teilnehmer wiederholen und spielerisch einüben, vor allem die Vergangenheitsformen und das Konditional sowie den Konjunktiv. Der Kurs richtet sich an Schüler aller Schulformen.
**Donnerstag, 28.2.2013, 16.45–18.15 Uhr, 4 Nachmittage, Gebühr: 20,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Fabienne Senkel**

### 2305A Französisch Grammatik für Schüler B1 *NEU!*

Wir werden die Grammatik je nach Wunsch der Teilnehmer wiederholen und spielerisch einüben, vor allem die Vergangenheitsformen und das Konditional sowie den Konjunktiv. Der Kurs richtet sich an Schüler aller Schulformen.
**Donnerstag, 11.4.2013, 16.45–18.15 Uhr, 4 Nachmittage, Gebühr: 20,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Fabienne Senkel**

### 2310 Französisch B1

Lehrbuch: Perspectives (Cornelsen-Verlag), B1, ab Lektion 2. Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen! Wissensunterschiede können durch gezielte Wiederholungen ausgeglichen werden.
**Dienstag, 26.2.2013, 10.30–12.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Marianne Ollfisch**

### 2311 Französisch auffrischen B2

*Freelearningkurs*
Wenn Sie nach einer längeren Pause Ihre Französischkenntnisse wieder auffrischen wollen, haben Sie hier die Gelegenheit, Vokabeln und Grammatik zu wiederholen und das freie Sprechen zu trainieren. Der Kurs wird durch eine Onlineplattform im Internet begleitet.
**Donnerstag, 28.2.2013, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Fabienne Senkel**

### 2312 Französisch B2+, Conversation en français

Vous aimez la langue française! Alors je vous propose des soirées intéressantes avec des discussions et des activités ludiques. Vous allez avoir la possibilité d'enrichir votre vocabulaire, de pratiquer vos connaissances et de les rafraîchir.
**Mittwoch, 27.2.2013, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Fachraumbau B 1.1, Leitung: Fabienne Senkel**

### 2313 Französisch B2+, Conversation

Neben der Konversation wiederholen Sie immer wieder die Grammatik.
**Dienstag, 26.2.2013, 9.00–10.30 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Marianne Ollfisch**

# ITALIENISCH

### 2400 Sprachenclub

Wir treffen uns jeden zweiten und vierten Freitag im Monat um 20.00 Uhr zu zwanglosen Gesprächen in italienischer Sprache. Der Sprachenclub ist offen für alle, die sich für die italienische Kultur und Lebensart interessieren.
**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**
**Freitag, 22.2.2013, 20.00–21.30 Uhr, 11 Abende, Gebühr: keine, Ort: Pizzeria Forum, Münchner Straße, Leitung: Dr. Eraldo Coari**

***UNSER TIPP:***

### 3963 Dolce Vita – Italienisch für Genießer *NEU!*

Wir kochen ein festliches Menü im Stil der modernen, mediterranen Küche. Kreative Köstlichkeiten, angenehm leicht, gesund und recht unkompliziert in der Zubereitung. Zum Auftakt gibt es leckere Crostini-Variationen, anschließend ein köstliches Orangencarpaccio mit gebratenem Fischfilet, gefolgt von einem römischen Schmorhühnchen mit Gemüse und als Finale ein fruchtiges Dessert. Nach der Kochsession genießen wir den Gaumenschmaus bei Wein und Kerzenschein. Die Gebühr beinhaltet 17,00 Euro für Lebensmittel und ein Skript mit den exklusiven Rezepten. **Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox**
**Samstag, 6.7.2013, 16.30–20.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 35,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady**

## GRUNDSTUFE

### 2401 Italienisch A1-A2: Corso intensivo – Modul 1: für Einsteiger

An zwei Wochenenden lernen Sie die italienische Sprache kennen. Nur Mut! Lehrbuch: Chiaro A1. Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit.
**Freitag, 12.4.2013, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 13.4.2013, 10.00–13.00 Uhr, Freitag, 19.4.2013, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 20.4.2013, 10.00–13.00 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Dr. Sabrina Biordi**

### 2402 Italienisch A1-A2

*Corso intensivo – Modul 2: mit leichten Vorkenntnissen*
Sie erweitern Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse. Ein einfaches Gespräch zu führen, wird Ihnen danach keine Schwierigkeiten mehr bereiten. Lehrbuch: Chiaro A1. Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit.
**Freitag, 10.5.2013, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 11.5.2013, 10.00–13.00 Uhr, Freitag, 17.5.2013, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 18.5.2013, 10.00–13.00 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Dr. Sabrina Biordi**

### 2403 Italienisch A1-A2

*Corso intensivo – Modul 3: mit Vorkenntnissen*
Sie beginnen mit leichter Konversation und lernen, etwas komplexere Sprachstrukturen anzuwenden: Ihr für den Urlaub nötiges Italienisch. Lehrbuch: Chiaro A1. Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit.
**Freitag, 7.6.2013, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 8.6.2013, 10.00–13.00 Uhr, Freitag, 14.6.2013, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 15.6.2013, 10.00–13.00 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Dr. Sabrina Biordi**

### 2404 Italienisch A1-A2

*Corso intensivo – Modul 4: mit Vorkenntnissen*
Mit dem vierten Modul haben Sie Band 1 der Lehrgangsunterlage „Chiaro" abgeschlossen. Sie können nun behaupten: „Ich spreche (un pochino) italienisch. „Bella figura" garantiert! Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit.
**Freitag, 5.7.2013, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 6.7.2013, 10.00–13.00 Uhr, Freitag, 12.7.2013, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 13.7.2013, 10.00–13.00 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Dr. Sabrina Biordi**

### 2405 Italienisch A1 *NEU!*

Für Lerner ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.
**Dienstag, 5.3.2013, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Dr. Marina Platsch-Goliani**

SUZAN'S mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 · Landsberg www.suzans.de



### 2406 Italienisch A1

Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Chiaro (Hueber-Verlag) ab Lektion 4.
**Mittwoch, 13.3.2013, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3,
Leitung: Dr. Marina Platsch-Goliani**

### 2407 Italienisch A1

Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekanntgegeben.
**Montag, 4.3.2013, 10.00–11.30 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2,
Leitung: Monica Martinelli-Martin**

### 2408 Italienisch A1

Lust auf Italienisch? Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Chiaro A1, ab Lektion 6. Neu sind in diesem Kurs die Vergangenheit, die direkten Objektpronomen sowie die Verben potere und sapere.
**Dienstag, 26.2.2013, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2,
Leitung: Dr. Marina Platsch-Goliani**

### 2409 Italienisch A1

*Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen*
Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 8. In diesem Kurs werden wir das Präsent der regelmäßigen und unregelmäßigen Verben wiederholen und zusammen die Vergangenheit, Passato Prossimo, sowie Reflexiv-Verben und Objektpronomen lernen. Es wird sehr viel Wert auf die Konversation und die praktische Anwendung der gelernten Grammatik gelegt. Es werden tägliche Situationen durchgespielt und mündliche Übungen gemacht.
**Mittwoch, 6.3.2013, 10.45–12.15 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3,
Leitung: Cristina Maraschi**

### 2410 Italienisch A2

Nach kurzer Wiederholung und Auffrischung beginnen wir mit dem neuen Buch. Es wird spannend.
**Mittwoch, 27.2.2013, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3,
Leitung: Dr. Marina Platsch-Goliani**

### 2411 Italienisch A2

Lehrbuch: Allegro, Band 2, ab Lektion 1.
**Dienstag, 26.2.2013, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3,
Leitung: Gabriella Schietinger**

### 2412 Italienisch A2

Lehrbuch: Allegro, A2, ab Lektion 4. Parallel zur Wiederholung der bereits erworbenen grammatikalischen Kenntnisse und dem Erlernen neuer Grammatik, werden wir viel Wert auf die Konversation und die Übung täglicher Situationen legen.
**Freitag, 1.3.2013, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4,
Leitung: Cristina Maraschi**

### 2413 Italienisch A2

Lehrgangsunterlage: Allegro, Band 2, ab Lektion 4.
**Dienstag, 26.2.2013, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4,
Leitung: Susanne Ricci**

### 2414 Italienisch A2

Lehrgangsunterlage: Allegro, Band 2, ab Lektion 5.
**Montag, 25.2.2013, 10.45–12.15 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5,
Leitung: Susanne Ricci**

### 2415 Italienisch A2

Lehrgangsunterlage: Allegro, Band 2, ab Lektion 11.
**Mittwoch, 27.2.2013, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4,
Leitung: Corinna Billes**

### 2416 Italienisch A2, Conversazione

Corso di conversazione per amanti della lingua e cultura italiana.
**Montag, 25.2.2013, 18.00–19.30 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Windach, Hauptschule,
Leitung: Francesca Röschinger**

### 2417 Italienisch A2

Lehrgangsunterlage: Allegro, Band 2, ab Lektion 9.
**Montag, 25.2.2013, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3,
Leitung: Susanne Ricci**

### 2418 Italienisch A2

Arbeitsunterlage: Allegro 2, ab Lektion 11.
**Dienstag, 26.2.2013, 10.45–12.15 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3,
Leitung: Susanne Ricci**

## MITTELSTUFE

### 2419 Italienisch B1

Corso di conversazione su temi di attualita e cultura. Prendendo spunto da un articolo di rivista o giornale discuteremo di diversi temi. Non dimentichiamo per la grammatica che verra ripetuta ed approfondita.
**Freitag, 1.3.2013, 10.45–12.15 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3,
Leitung: Cristina Maraschi**

### 2420 Italienisch B1

Lehrgangsunterlage: Allegro, Band 3, B1 ab Lektion 3.
**Mittwoch, 27.2.2013, 10.15–11.45 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1,
Leitung: Corinna Billes**

### 2421 Italienisch B1

Arbeitsunterlage: Allegro, Band 3, B1 ab Lektion 2.
**Dienstag, 26.2.2013, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3,
Leitung: Gabriella Schietinger**

### 2422 Italienisch B1, Conversazione

Discussione su temi attuali, un po' di grammatica e tanta allegria – questi sono gli obiettivi del nostro corso.
**Donnerstag, 28.2.2013, 10.45–12.15 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Susanne Ricci**

### 2423 Italienisch B1

Lehrgangsunterlage: Allegro Band 3, ab Lektion 7. Wir wiederholen und vertiefen die Grammatik und gehen in kleinen Schritten vorwärts.
**Dienstag, 26.2.2013, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Susanne Ricci**

### 2424 Italienisch B1, Corso di Lettura

Leggiamo insieme un libro da noi scelto, ne discutiamo e ripetiamo la grammatica. Arbeitsunterlage: wird im Kurs bekanntgegeben.
**Donnerstag, 28.2.2013, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Susanne Ricci**

2425 **Italienisch B1**

*Conversazione et lettura*
Temi attuali, lettura, la ripetizione e l'approfondimento della grammatica sono la base di questo corso.
**Mittwoch, 27.2.2013, 18.30–20.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Susanne Ricci**

2450 **Italienisch Konversation B2** ***NEU!***

Corso di conversazione per gli amanti della cultura e della lingua italiana. Discuteremo di temi di attualita e di cultura prendendo spunto da diversi giornali e riviste. Dopo avere discusso insieme del tema scelto ne approfondiremo la conoscenza attraverso la lettura di un articolo. Ripasso di temi grammaticali.
**Mittwoch, 6.3.2013, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Cristina Maraschi**

## SPANISCH

### GRUNDSTUFE

2500 **Spanisch A1** ***NEU!***

Für Lerner ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekanntgegeben.
**Montag, 4.3.2013, 20.00–21.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Claudia Pena Rodriguez**

2502 **Spanisch A1** ***NEU!***

Für Lerner ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.
**Mittwoch, 6.3.2013, 11.00–12.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Maria Villela-Beckmann**

2503 **Spanisch Kompakt I**

*Intensivkurs Neu!*
*Für Lerner ohne Vorkenntnisse.*
Mit diesen drei Kompakt-Kursen erwerben Sie in kürzester Zeit – und mit viel Spaß – ausreichende Spanisch-Kenntnisse, um sich in allen wichtigen Alltagssituationen in Spanien und Hispanoamerika zu Recht zu finden und erreichen damit die Niveaustufe A1 des Europäischen Referenzrahmens. Arbeitsunterlagen: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD, Klett Verlag, Lektion 1–4.
**Samstag, 9.3.2013, 9.00–12.00 Uhr, Samstag, 16.3.2013, 9.00–12.00 Uhr, Samstag, 23.3.2013, 9.00–12.00 Uhr, Samstag, 17.4.2013, 9.00–12.00 Uhr, 4 Samstage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Maria-Dolores Rodriguez**

2504 **Spanisch Kompakt II**

*Intensivkurs*
*Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen*
Dieses Modul baut auf Kurs 2503 auf. Arbeitsunterlagen: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD, Klett Verlag, Lektion 5–7.
**Samstag, 20.4.2013, 9.00–12.00 Uhr, Samstag, 27.4.2013, 9.00–12.00 Uhr, Samstag, 4.5.2013, 9.00–12.00 Uhr, Samstag, 11.5.2013, 9.00–12.00 Uhr, 4 Samstage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Maria-Dolores Rodriguez**

2505 **Spanisch Kompakt III**

*Intensivkurs*
Beschreibung siehe Kurs Kompakt I. Dieses Modul baut auf den Kurs Kompakt II auf. Neue Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.
**Samstag, 8.6.2013, 9.00–12.00 Uhr, Samstag, 15.6.2013, 9.00–12.00 Uhr, Samstag, 22.6.2013, 9.00–12.00 Uhr, Samstag, 29.6.2013, 9.00–12.00 Uhr, 4 Samstage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3:5, Leitung: Maria-Dolores Rodriguez**

2506 **Spanisch A1**

Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen. Lehrbuch Con Gusto A1, ab Lektion 4.
**Montag, 25.2.2013, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Liliana Horn**

2507 **Spanisch A1**

Lehrbuch: Caminos neu, Band 1, ab Lektion 10B.
**Donnerstag, 28.2.2013, 18.20–19.50 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Maria Villela-Beckmann**

2508 **Spanisch A2** ***NEU!***

Dieser Spanischkurs ist für WiedereinsteigerInnen und TeilnehmerInnen, die Spanischkenntnisse auf Niveau A1 haben. Gleichwohl zur Auffrischung werden wir am ersten und zweiten Tag des Kurses mit einer Wiederholung der Themen und Grammatik aus dem Niveau A1 starten.
**Freitag, 8.3.2013, 15.00–16.30 Uhr, 14 Nachmittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Maria-Dolores Rodriguez**

2510 **Spanisch A2-B1**

Hablamos de cultura, lenguas en el mundo hispano-espanol. Lehrbuch: con gusto, Band 2, ab Lektion 3.
**Mittwoch, 27.2.2013, 9.30–11.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Katharina Hiltl-Schroeder**

### MITTELSTUFE

2517 **Spanisch B1-B2**

*Espanol avanzado*
Traducimos y análizamos textos sobre cultura, costumbres, tradiciones y shock culturales. Lehrbuch: Caminos neu 3, ab Lektion 9.
**Montag, 25.2.2013, 8.30–10.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Katharina Hiltl-Schroeder**

2518 **Spanisch B1-B2+**

*Espanol avanzado*
Conversaciones, analisis y traducciones sobre el mundo espanol. Lehrbuch: Caminos neu 3, ab Lektion 7.
**Dienstag, 26.2.2013, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Katharina Hiltl-Schroeder**

2519 **Spanisch B1**

Arbeitsunterlage: „Con gusto B1" Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag) ab Lektion 4. Este curso se dirige a estudiantes que desean perfeccionar el español. En la clase vamos a entrenar las cuatro destrezas: la comprensión auditiva y de lectura, la expresión oral y escrita. El punto fuerte va a ser la conversación y la escritura. ¡Bienvenidos!
**Donnerstag, 28.2.2013, 19.30–21.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Fachraumbau B 0.7, Leitung: Claudia Pena Rodriguez**

2520 **Spanisch B2 – C1, Conversación**

En este curso de conversación hablaremos de temas actuales. Nos basaremos en textos escritos, para la adquisición y práctica del vocabulario nuevo y para el empleo útil de estructuras gramaticales.
**Donnerstag, 7.3.2013, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Maria-Dolores Rodriguez**

SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 · Landsberg www.suzans.de



# SONSTIGE SPRACHEN

## 2601 Neugriechisch A1

Für Lerner mit Vorkenntnissen. Der Kurs ist nicht für Anfänger geeignet. Lehrbuch: Griechisch aktiv, ab Lektion 7.
**Mittwoch, 27.2.2013, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Informatik III, A 1.3, Leitung: Irene Sasse**

## 2602 Neugriechisch A2

Arbeitsunterlage: Epikinoniste ellinika, Band 2 sowie Lektüre und Konversation.
**Mittwoch, 27.2.2013, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Informatik III, A 1.3, Leitung: Irene Sasse**

***UNSER TIPP:***

## 3951 Kulinarische Spurensuche durch das Land der Griechen

Dieser Kurs will Sie zu einer Reise in die unbekannte Küche Griechenlands einladen, die dem Fremden oft verborgen bleibt. Wir begeben uns auf eine kulinarische Wanderung durch den Peloponnes, die Ägäis und die Ionischen Inseln und bereiten pikante Vorspeisen (Mezedes) und wohlschmeckende, gesunde, landestypische Gerichte nach Originalrezepten zu. Anschließend genießen wir gemeinsam unser Essen bei Ouzo, Wein und griechischer Musik. **Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben. Das Materialgeld von ca. 13,00 € ist direkt an die Kursleiterin zu entrichten.**
**Freitag, 21.6.2013, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 18,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Irene Sasse**

## 2603 Polnisch A1

Lehrgangsunterlage: Witam, ab Lektion 11. Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Für Teilnehmer, die in kleinen Schritten und ohne Lernstress ihre Grundkenntnisse verbessern und ausbauen wollen.
**Intensivkurs: Mindestteilnehmerzahl 5 Personen.**
**Dienstag, 16.4.2013, 20.00–21.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 80,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Marianna Czul**

## 2606 Kroatisch A1

Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen.
**Dienstag, 5.3.2013, 18.30–20.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Kristina Vujica**

## 2607 Kroatisch B1

*Intensivkurs*
Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Konversation und das Kennenlernen des Landes.
**Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen**
**Donnerstag, 28.2.2013, 18.30–20.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 96,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Kristina Vujica**

## 2608 Ungarisch A1 *NEU!*

*Intensivkurs*
Das Lehrbuch wird am ersten Tag bekanntgegeben. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse und vermittelt den Teilnehmern einen grundlegenden Wortschatz für Alltagssituationen und einen kleinen Einblick in die Kultur der Magyaren. Ideal für Personen, die gerne nach Ungarn verreisen, Verwandte haben, die Ungarisch sprechen oder sich einfach für die Sprache interessieren, die etwas anders klingt als die gängigen Sprachen, die man in der Schule lernt.
**Mittwoch, 6.3.2013, 20.00–21.30 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 96,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Katalin Forgach-Kurucz**

## 2610 Schwedisch A1

Für Lerner mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Välkomna! ab Lektion 5.
**Montag, 4.3.2013, 18.30–20.00 Uhr, 8 Abende, Gebühr: 40,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Tiina Elina Hirschbeck**

## 2611 Finnisch A1

Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Yksi, Kaksi, Kolme, ab Lektion 8. Die Mindestteilnehmerzahl im Kurs beträgt 5 Personen.
**Mittwoch, 6.3.2013, 20.00–21.30 Uhr, 8 Abende, Gebühr: 64,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Tiina Elina Hirschbeck**

***UNSER TIPP:***

## 4515H Hypo-Kunsthalle: Aus Dämmerung und Licht

*Meisterwerke nordischer Malerei 1860 bis 1920*
Im späten 19. und frühen 20. Jahrhundert erlebte die Malerei in Schweden, Norwegen, Dänemark, Island und Finnland eine künstlerische Hochphase. Sie spiegelt die Suche nach nationaler Identität und gesellschaftlichem Aufbruch, ist darüber hinaus häufig auch Auslöser für tiefgreifende Veränderungen. Die Künstler dieser Länder suchten über die Grenzen hinweg nach Verbindendem und Trennendem zwischen den skandinavischen Nationen. Deshalb wird heute von den nordischen Ländern gesprochen, um das nicht zuletzt sprachlich so andere Finnland auch einzuschließen. Ziel der Ausstellung ist es, neben Hauptwerken nationaler Ikonen auch Werke von bislang in Deutschland unbekannten Meistern zu zeigen. Eigenständige nordische Varianten von Realismus, Impressionismus und Symbolismus wurden ihrerseits zu Impulsgebern für die europäische Kunst.
**Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen**
**Freitag, 14.6.2013, 16.00–17.30 Uhr, Gebühr: 8,50 EUR, Ort: München, Treffpunkt: Hypo – Kunsthalle, Kassenraum im 2. Stock, Leitung: Dr. Angelika Grepmair-Müller**

## 2612 Arabisch A1 *NEU!*

*Intensivkurs*
Für Lerner ohne Vorkennntisse. Dieser Kurs vermittelt modernes Hocharabisch für den Alltag, Reisen und Geschäftsbeziehungen und gibt inspirierende Einblicke in die arabischsprachige Welt. Zusätzlich lesen wir kleine Geschichten, die wir vom arabischen auf die europäische Kultur übertragen werden. Nach diesem Kurs werden Sie arabische Wörter lesen und schreiben, sowie kurze und einfache Texte lesen und verstehen können. Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekanntgegeben.
**Sie lernen in einer kleinen Gruppe. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5 Personen.**
**Mittwoch, 5.6.2013, 18.30–20.00 Uhr, 8 Abende, Gebühr: 64,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Mouhcine Assad**

## 2613 Arabisch A1

*Intensivkurs*
Für Lerner mit geringen Vorkennntissen. Dieser weiterführende Kurs vermittelt modernes Hocharabisch für den Alltag, Reisen und Geschäftsbeziehungen. Wenn Sie an diesem Kurs teilnehmen möchten, sollten Sie bereits arabische Wörter und Zahlen lesen und schreiben können sowie kurze und einfache Texte verstehen. In Übungen werden Ihre Kenntnisse vertieft. Gleichzeitig erhalten Sie einen interessanten Einblick in die arabische Kultur und das Alltagsleben.
**Sie lernen in einer kleinen Gruppe. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5 Personen.**
**Mittwoch, 10.4.2013, 20.00–21.30 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 96,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Mouhcine Assad**

UNITED COLORS OF BENETTON.
Georg-Hellmair-Platz 169 · Landsberg · 08191/3744

Modestoffe & Accessoires
Patchwork-stoffe und Zubehör
NÄHZENTRUM HUBER
Patchwork-stoffe und Zubehör
Kurzwaren & Schnitte
Näh- und Stickmaschinen von PFAFF brother baby lock BERNINA
Reparatur-Service für alle Marken-Nähmaschinen
Weilheim · Schmiedstr. 22 · Telefon 08 81/24 67 · www.naehzentrum-huber.de

## 2614 Arabisch A1

*Intensivkurs*
Für Lerner mit guten Vorkenntnissen. Dieser Kurs geht in das fünfte Semester. Auf der Grundlage der sicheren Kenntnis der arabischen Schrift wird die Lese-, Hör- und Sprechfertigkeit weiter entwickelt. Ergänzend werden die Grammatikkenntnisse schrittweise ausgebaut. Der Kurs läuft auf der Grundlage des Lehrbuchs „Salam!" vom Klett-Verlag (ISBN 978–3-12–528830–0) ab Lektion 10, mit einer kurzen Wiederholung von Lektion 9 für den Einstieg. Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse der Sprache und der arabischen Schrift. Die Mindestteilnehmerzahl im Kurs beträgt 5 Personen. Teilnahmevoraussetzung: einfache Grundkenntnisse, Kenntnis der arabischen Schrift.
**Montag, 4.3.2013, 18.00–19.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 112,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.0, Leitung: Dr. Wilfried Baumgarten**

## 2615 Arabisch A2

*Intensivkurs*
Für Lerner mit guten Vorkenntnissen. Dieser Kurs geht in das zweite Semester der Stufe A2. Auf der Grundlage der sicheren Kenntnis grundlegender Strukturen des Arabischen wird die Lese-, Hör- und Sprechfertigkeit weiter entwickelt. Die Grammatikkenntnisse werden schrittweise gründlich ausgebaut. Der Kurs läuft auf der Grundlage des Lehrbuchs „Lehrbuch des modernen Arabisch" (ISBN 978–3-468–45007–5) ab Lektion 9. Die Mindestteilnehmerzahl im Kurs beträgt 5 Personen.
**Montag, 4.3.2013, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 112,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.0, Leitung: Dr. Wilfried Baumgarten**

## 2617 SALVETE

*Latein für Liebhaber – 6. Semester*
Lehrbuch: Litora.
**Dienstag, 5.3.2013, 19.30–21.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Elmar Bader**

## 2618 Japanisch A1

*Intensivkurs*
Für Lerner ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekanntgegeben.
**Dienstag, 12.3.2013, 18.30–20.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 96,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Yuko Caldewey**

**Yuko Caldewey**, Japanerin, studierte Philosophie in Japan und Journalismus in Deutschland. Als Kind lebte sie für vier Jahre in Meerbusch nahe Düsseldorf und ging dort in die örtliche Schule. Fünfzehn Jahre nach ihrer Rückkehr nach Japan machte sie kehrt nach Düsseldorf, lebte dort zwanzig Jahre, bis sie im März dieses Jahres nach Landsberg kam.

***UNSER TIPP:***

## 3955 Schnuppern in die Sushiwelt

Warum nicht wie im fernen Japan selbst die Sushi-Röllchen zubereiten? Bei den vielen Sushi-Variationen ist bestimmt für jeden Geschmack etwas dabei. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell und einfach, vor allem aber wie lecker und gesund die sind. Die Gebühr beinhaltet Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 EUR.
**Bitte mitbringen: Geschirrtuch, ein scharfes Messer, Küchenhandtuch, Behälter für Kostproben.**
**Montag, 11.3.2013, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 30,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Gaby Halim**

## 2620 Chinesisch A1

*Intensivkus*
Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5 Personen. Lehrbuch: NiXing (Langenscheidt), ab Lektion 15. Der Kurs richtet sich an Lerner mit Vorkenntnissen. Er ist für Anfänger nicht geeignet. Hör- und Sprechfertigkeit für Alltagssituationen stehen im Mittelpunkt. Aussprache und Satzmelodie werden auch geübt.
**Montag, 4.3.2013, 20.00–21.30 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 96,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: M.A. Hong Gui-Hinsel**

***UNSER TIPP:***

## 3954 Chinesisch-Asiatisch Kochen

Wir kochen gemeinsam original chinesische und asiatische Gerichte im Wok, schnell und einfach. Wir lernen Gewürze und Soyasoßen kennen. Wir essen gemeinsam mit Stäbchen und reichen dazu Jasmintee. Die Kursgebühr beinhaltet Lebensmittel im Wert von 8,00 EUR.
**Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wok (falls vorhanden), ein scharfes Messer, Küchenhandtuch, Behälter für Kostproben.**
**Donnerstag, 7.3.2013, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 26,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Gaby Halim**

## 4908 Konfuzius und Laozi

Die beiden chinesischen Philosophen Konfuzius und Laozi prägten neben dem Buddhismus maßgebend die chinesische Welt und das chinesische Denken, ihr Einfluss ist bis heute in ganz China spürbar. Während die menschliche Ordnung, die im Ideal des moralisch einwandfreien Menschen ihre Entsprechung findet, das zentrale Thema der Lehren des Konfuzius ist, steht im Daoismus, als dessen Begründer Laozi gilt, der rechte Weg im Fokus. Kann im Konfuzianismus der Mensch durch die rechte Handlung den sittlichen Geboten gerecht werden, so soll der Anhänger des Daoismus den Lauf der Welt beobachten und dadurch dem Weltprinzip näher kommen. Tatsächlich ist die Entwicklung des heutigen China nur vor dem Hintergrund dieser wichtigen philosophischen Ansätze des chinesischen Altertums zu verstehen.
**Donnerstag, 16.5.2013, 16.30–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Birgit Kremer**

UNITED COLORS
OF BENETTON.
Georg-Hellmair-Platz 169 · Landsberg · 08191/3744

Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Einige Kassen legen dabei Erstattungskriterien zugrunde, die sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Eine Förderung ist vor Kursbeginn mit der Krankenkasse zu klären. In diesem Fall erstatten Krankenkassen die Kursgebühren ganz oder zu einem großen Teil. Hierzu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der vhs und ein Zahlungsbeleg über die Kursgebühr bei der Krankenkasse einzureichen. Die Teilnahmebescheinigung wird erteilt, wenn Sie an mindestens 80 Prozent der Kurststunden teilgenommen haben.

## BEWEGUNG UND FITNESS

### 3101 Top Fit im Alter

Mit 66 Jahren da fängt das Leben an, mit 66 Jahren da hat man Spaß daran..., sang bereits Udo Jürgens und er hatte mit Sicherheit Recht. Diesen Spaß gilt es zu erhalten. Wenn Muskeln altern, schwinden sie nicht nur, dem Gewebe steht auch weniger Energie zur Verfügung. Mit regelmäßigem Training lassen sich Alterungsprozesse umkehren. Mit beschwingter Musik hält diese tänzerische Gymnastik den Körper elastisch, die Gelenke beweglich, Rücken und Bauchmuskeln werden gestärkt und damit die Körperhaltung verbessert. Die Gymnastik hilft, den Körper in Bewegung und im Gleichgewicht zu halten. Auch mit höherem Alter ist es nicht zu spät, in seine körperliche und geistige Fitness zu investieren und von der dazugewonnenen Vitalität und Lebensfreude zu profitieren.
**Donnerstag, 28.2.2013, 9.15–10.15 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Margit Löffler**

### 3102 Problemzonengymnastik

Mit speziellen Übungen kräftigen, formen und straffen wir unseren ganzen Körper.
**Mittwoch, 27.2.2013, 8.00–9.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Astrid Freund**

### 3103 Schwungvoll miteinander für Senioren

„Spaß an der Bewegung" heißt das Motto der auch für Einsteiger geeigneten Gymnastikstunden, die Ihnen zeigen werden, dass älter werden und ein gutes Körpergefühl sich keineswegs ausschließen.
**Mittwoch, 27.2.2013, 14.00–15.00 Uhr, 10 Nachmittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Gisela Galinski**

### 3104 Fit ab 50

Mit dem Körper ist es im Grunde wie mit dem alten Rad im Keller: Unbewegte Teile rosten mit der Zeit, knacksen hie und da und mit der alten Pumpe ist auch kaum mehr Luft ins System zu bekommen. Mit ein bisschen Geduld und mit relativ wenig Aufwand weicht der Rost und mit der Luft stimmt's auch wieder. Wir machen funktionelle Gymnastik mit Musik zur allgemeinen Kräftigung, Stretching, Wirbelsäulengymnastik, leichtes Herz-Kreislauf-Training sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung.
**Bitte Sportkleidung und Sportschuhe tragen, Handtuch zum darauf liegen und Getränk mitbringen.**
**Mittwoch, 27.2.2013, 15.00–16.00 Uhr, 10 Nachmittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt**

### 3105 Fit ab 60

Beschreibung siehe Kurs 3104.
**Bitte mitbringen: Sportkleidung und ein Handtuch zum darauf liegen.**
**Freitag, 1.3.2013, 10.00–11.00 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt**

### 3108 Fit ab 50 – NUR für Männer

Besser spät als nie: „Einer schwedischen Studie zufolge haben Männer, die erst im Alter von 50 Jahren mit Sport beginnen, die gleiche Lebenserwartung wie lebenslang aktive Männer" hieß es in einer auf der Website des British Medical Journal veröffentlichten Untersuchung. In diesem Kurs machen wir ein allgemeines Fitnesstraining mit Musik, das Männern ab 50 Jahren Spaß macht. Krafttraining, Stretching, Rückengymnastik, leichtes Herz-Kreislauf-Training sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung.
**Bitte Sportkleidung und Sportschuhe tragen, Handtuch und Getränk mitbringen.**
**Mittwoch, 27.2.2013, 16.00–17.00 Uhr, 10 Nachmittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt**

### 3109 Fit for the summer – Fitnessgymnastik für Frauen und Männer

In diesem Kurs wollen wir mit viel Musik und Bewegungsideen den gesamten Körper für den Sommer fit machen. Mit einer gezielten Gymnastik, speziell auch für die Sommersportarten Wandern, Bergsteigen, Radfahren, Joggen usw. wird sowohl die Muskulatur gekräftigt und aufgebaut als auch die Kondition gesteigert.
**Bitte Sportkleidung tragen, Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.**
**Dienstag, 26.2.2013, 18.00–19.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Gisela Galinski**

### 3111 Body-Mind

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen mit fließenden Bewegungen.
**Bitte Kissen und Handtuch mitbringen.**
**Montag, 25.2.2013, 10.00–11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Heilig-Geist-Spital, Jesuitensaal, Leitung: Margit Dittlein**

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

Gesundheit in besten Händen
AOK
Die Gesundheitskasse
FITNESS
IN BESTEN HÄNDEN
Bewegung ist die beste Medizin. Die Gesundheitskasse hat dafür kompetente Angebote. Nutzen Sie diese Vorteile! Mehr auf www.aok.de/bayern.

### 3112 Wellness Workout

Mit einem Mix aus Yoga, Pilates, Tai Chi und Stretching können Sie den Abend entspannt ausklingen lassen.
**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.**
**Donnerstag, 7.3.2013, 20.00–21.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Sonja Färber**

### 3113 Spinning Beginners

Dieser Kurs ist nicht nur etwas für Radsportbegeisterte! Mit rhythmischer Musik werden Sie in ein optimales Herz-Kreislauf-Training eingeführt. Da macht Schwitzen richtig Spaß. Die Gebühr schließt die Nutzung der Radsportgeräte mit ein.
**Bitte Handtuch und Getränk in einer Plastikflasche mitbringen.**
**Mittwoch, 27.2.2013, 18.30–19.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 89,50 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Barbara Röhn**

## BODYSTYLING

### 3115 Bodystyling

Muskelkräftigende Techniken für den gesamten Körper, insbesondere für die Problemzonen Bauch, Beine und Po. Kreative und anspruchsvolle Übungen mit modernen Handgeräten wie Tubes, Weights und dem Ballooning-Ball. Für alle Altersgruppen geeignet.
**Bitte Sportschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen!**
**Montag, 25.2.2013, 8.45–10.00 Uhr, 17 Vormittage, Gebühr: 95,50 EUR, Ort: Heilig-Geist-Spital, Jesuitensaal, Leitung: Margit Dittlein**

### 3116 Bodystyling

Leichtes Ausdauertraining mit Krafttraining. Die Kondition wird besser und der ganze Körper gestrafft. Problemzonen werden aktiv angegangen.
**Mittwoch, 27.2.2013, 19.45–20.45 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Grundschule an der Platanenstraße, Leitung: Astrid Freund**

### 3117 Fatburner & Style und Stretch

Leichte Aerobic- und Step-Choreografie, um die Fettverbrennung anzukurbeln. Krafttraining und Dehnung für den ganzen Körper.
**Bitte mitbringen: Handtuch, feste Turnschuhe, Getränk.**
**Donnerstag, 7.3.2013, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 95,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Sonja Färber**

### 3119 Bodystyling

Beschreibung siehe Kurs 3115.
**Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.**
**Montag, 25.2.2013, 19.00–20.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt**

### 3122 Bodystyling

Beschreibung siehe Kurs 3115.
**Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk, Handtuch, Sportkleidung.**
**Montag, 4.3.2013, 17.15–18.15 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Barbara Sommer-Heymings**

## THAIBO

### 3128 ThaiBo für Anfänger

ThaiBo ist ein Ganzkörperworkout für Frauen und Männer gleichermaßen. Es besteht aus einer Kombination von Komponenten des Taekwondo mit Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen, ohne aufwändige Choreografie. Trainingsziele: Ausdauerverbesserung, Fettabbau, Muskelkräftigung, Stärkung des Selbstbewusstseins.
**Fitnessbekleidung und -schuhe mit guter Dämpfung tragen, Wasser im Plastikgefäß mitbringen.**
**Mittwoch, 27.2.2013, 20.00–21.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Barbara Röhn**

## ZUMBA

### 3129 Zumba-Fitness Fortgeschrittene

*Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!*
Zumba ist der spanische Ausdruck für „Bewegung und Spaß haben". Auf feurige lateinamerikanische Rhythmen, wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Samba und Cumbia heißt es einfach nur nachtanzen, mittanzen, abtanzen. Keine Tanz- oder Aerobic-Erfahrung ist nötig. Bei lockerer Partystimmung werden wir uns zu leichten Schritten und Übungen dynamisch bewegen und schwitzen, lassen uns vom heißen Musik-Mix anstecken, verbessern dabei unsere Ausdauer, verbrennen bei dieser Art Intervalltraining jede Menge Kalorien und straffen unseren Körper. Dynamische, aufregende und effektive Fitness für Interessierte jeden Alters. Let`s party!
**Bitte mitbringen: Leidenschaft, Sportkleidung, Aerobicschuhe, Getränk.**
**Dienstag, 26.2.2013, 9.00–10.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Barbara Röhn**

### 3130 Zumba-Fitness für Einsteiger

*Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!*
Beschreibung siehe Kurs 3129.
**Bitte mitbringen: Leidenschaft, Sportkleidung, Aerobicschuhe, Getränk.**
**Dienstag, 26.2.2013, 10.00–11.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Barbara Röhn**

### 3131 Zumba-Fitness für Fortgeschrittene

*Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!*
Beschreibung siehe Kurs 3129.
**Bitte mitbringen: Leidenschaft, Sportkleidung, Aerobicschuhe, Getränk.**
**Freitag, 1.3.2013, 18.00–19.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Barbara Röhn**

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315



Übrigens: Sie können die Gebühr für einen Weiterbildungskurs der Volkshochschule in Ihrer Steuererklärung geltend machen, wenn die Kursinhalte in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrer beruflichen Tätigkeit stehen.

### 3132 Zumba-Fitness für Einsteiger/Fortgeschrittene

*Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!*
Beschreibung siehe Kurs 3129.
**Bitte mitbringen: Leidenschaft, Sportkleidung, Aerobicschuhe, Getränk.**
**Freitag, 1.3.2013, 19.00–20.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Barbara Röhn**

### 3133 Zumba-Fitness für Einsteiger/Fortgeschrittene

*Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!*
Beschreibung siehe Kurs 3129.
**Bitte mitbringen: Leidenschaft, Sportkleidung, Aerobicschuhe, Getränk.**
**Mittwoch, 27.2.2013, 17.30–18.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Barbara Röhn**

### 3134 Zumba-Fitness für Einsteiger

Beschreibung siehe Kurs 3129.
**Bitte mitbringen: Leidenschaft, Sportkleidung, Aerobicschuhe, Getränk.**
**Donnerstag, 7.3.2013, 17.30–18.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: N.N.**

## PILATES

Die Pilatesmethode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden. Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination.

### 3140 Pilates – 50 plus

**Dienstag, 26.2.2013, 16.30–17.30 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Renate Becker**

### 3142 Pilates

**Dienstag, 26.2.2013, 20.30–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Max-Planck-Str. 2, Leitung: Ana Paula Bober**

### 3143 Pilates für Fortgeschrittene

**Montag, 25.2.2013, 17.30–18.45 Uhr, 16 Abende, Gebühr: 90,00 EUR, Ort: Heilig-Geist-Spital, Jesuitensaal, Leitung: Eva-Maria Weiß**

### 3144 Pilates für Fortgeschrittene

**Montag, 25.2.2013, 19.00–20.15 Uhr, 16 Abende, Gebühr: 90,00 EUR, Ort: Heilig-Geist-Spital, Jesuitensaal, Leitung: Eva-Maria Weiß**

### 3145 Pilates für Fortgeschrittene

**Montag, 25.2.2013, 20.30–21.45 Uhr, 16 Abende, Gebühr: 90,00 EUR, Ort: Heilig-Geist-Spital, Jesuitensaal, Leitung: Eva-Maria Weiß**

### 3146 Pilates mit Vorkenntnissen

**Donnerstag, 28.2.2013, 19.15–20.15 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Ana Paula Bober**

### 3147 Pilates

Anfänger bis Mittelstufe.
**Donnerstag, 28.2.2013, 18.00–19.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Ana Paula Bober**

### 3148 Pilates

**Dienstag, 26.2.2013, 19.00–20.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Renate Becker**

## CARDIO WORKOUT

### 3149 KANTAERA®

KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken und einfache Aerobic-Elemente miteinander verbindet. Die Schrittfolgen werden im Warm-up langsam eingeübt, bevor sie in einem dynamischen Workout weiterentwickelt und neu verbunden werden. KANTAERA® vereint Koordination, Balance, Gewichtsreduktion, Ausdauer, Kraft, Flexibilität und ist für alle Altersgruppen geeignet. Es ist als Präventionskurs von Krankenkassen im Handlungsfeld „Bewegung zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion“ anerkannt.
**Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, kleines Handtuch, ein Getränk und Spaß an der Bewegung.**
**Dienstag, 26.2.2013, 15.15–16.15 Uhr, 14 Nachmittage, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Renate Becker**

### 3150 KANTAERA®

Beschreibung siehe Kurs 3149.
**Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, kleines Handtuch, ein Getränk und Spaß an der Bewegung.**
**Dienstag, 26.2.2013, 20.15–21.15 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Renate Becker**

**Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...**

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglich die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage, falls ein Kurs nicht stattfinden kann.

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

## ESKRIMA

### 3160 ESKRIMA – Stockkampf für Erwachsene ab 16 Jahren

ESKRIMA-Stockkampf hat seine Wurzeln in der asiatischen Kampfkunst und den afrikanischen Talking Sticks (sprechende Stöcke). Elemente aus Körperwahrnehmung, beidhändiger Koordination, Rhythmus, Bewegung, Entspannung, Qi Gong und Teamarbeit fördern die eigene Stärke und Klarheit. Wir werden mit den speziellen ESKRIMA-Stöcken (sind vorhanden) schlagen ohne Verletzungen – klopfen – werfen – achtsam sein – uns behaupten – spielen – standfest sein – beweglich sein – fair „kämpfen". Man benötigt keine Vorkenntnisse, nur Freude am ausprobieren und bewegen. In der Kursgebühr sind 3,00 € Materialgeld enthalten.
**Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Decke, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.**
**Samstag, 13.4.2013, 14.00–17.00 Uhr, Samstag, 20.4.2013, 14.00–17.00 Uhr, 2 Nachmittage, Gebühr: 25,50 EUR,**
**Ort: Jugendzentrum, Spöttinger Str. 20,**
**Leitung: Adrian Schmidt**

**Adrian Schmidt** – über meine frühe Bewegungsfreude mit dem Ball und Spaß in Wald & Flur bin ich beruflich zur Sozialpädagogik und Psychomotorik/Motopädagogik gekommen. Ich schnupperte auf meinem weiteren Weg in fernöstlichen Bewegungsformen bis ich vor Jahren den Stockkampf – Escrima für mich entdeckte. Neben meiner Tätigkeit in der stationären Jugendhilfe gebe ich Kurse an der VHS und lerne selber im Training dazu.

## RÜCKEN UND WIRBELSÄULE

### 3200 Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäule ist im alltäglichen Leben häufig Situationen ausgesetzt, die einen massiven Angriff auf deren sensible Anatomie darstellen und Ursache für die leidigen Rückenschmerzen sein können. Mit gezielter Gymnastik gelingt es oft, dem Entstehen schwerwiegender Rückenerkrankungen vorzubeugen oder bereits bestehende Beschwerden zu lindern.
**Bitte mitbringen: 1–2 Handtücher**
**Mittwoch, 27.2.2013, 8.30–9.30 Uhr, 9 Vormittage,**
**Gebühr: 40,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,**
**Leitung: Karin Schmersow**

### 3200A Wirbelsäulengymnastik

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3200.
**Bitte mitbringen: 1–2 Handtücher**
**Mittwoch, 5.6.2013, 8.30–9.30 Uhr, 8 Vormittage,**
**Gebühr: 36,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,**
**Leitung: Karin Schmersow**

### 3201 Wirbelsäulengymnastik

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3200.
**Mittwoch, 27.2.2013, 9.35–10.35 Uhr, 9 Vormittage,**
**Gebühr: 40,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,**
**Leitung: Karin Schmersow**

### 3201A Wirbelsäulengymnastik

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3200.
**Mittwoch, 5.6.2013, 9.35–10.35 Uhr, 8 Vormittage,**
**Gebühr: 36,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,**
**Leitung: Karin Schmersow**

### 3202 Wirbelsäulengymnastik

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3200.
**Mittwoch, 27.2.2013, 10.40–11.40 Uhr, 9 Vormittage,**
**Gebühr: 40,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,**
**Leitung: Karin Schmersow**

### 3202A Wirbelsäulengymnastik

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3200.
**Mittwoch, 5.6.2013, 10.40–11.40 Uhr, 8 Vormittage,**
**Gebühr: 36,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,**
**Leitung: Karin Schmersow**

### 3203 Rückenschule

Durch sitzende Tätigkeiten, zu wenig Ausgleichsbewegung, vor allem aber durch falsche Haltung im Alltagsleben wird die Wirbelsäule zu stark belastet, und es entstehen Schmerzen im Wirbelsäulenbereich. In der Rückenschule lernen Sie Aufbau und Funktion der Wirbelsäule sowie der Bandscheiben kennen und werden durch gymnastische Übungen Ihre Rückenmuskulatur kräftigen sowie entspannen. Die Rückenschule ist in erster Linie zur Vorbeugung gedacht. Dieser Kurs ist für AnfängerInnen und TeilnehmerInnen, die bereits einen Rückenschulkurs besucht haben, geeignet.
**Bitte mitbringen: 1–2 Handtücher**
**Dienstag, 26.2.2013, 19.15–20.45 Uhr, 10 Abende,**
**Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,**
**Leitung: Karin Schmersow**

### 3203A Rückenschule

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3203.
**Bitte mitbringen: 1–2 Handtücher**
**Dienstag, 4.6.2013, 19.15–20.45 Uhr, 8 Abende,**
**Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,**
**Leitung: Karin Schmersow**

### 3204 Rückenschule

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3203.
**Donnerstag, 28.2.2013, 8.45–10.15 Uhr, 9 Vormittage,**
**Gebühr: 61,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,**
**Leitung: Karin Schmersow**

### 3204A Rückenschule

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3203.
**Donnerstag, 6.6.2013, 8.45–10.15 Uhr, 8 Vormittage,**
**Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,**
**Leitung: Karin Schmersow**

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315



### 3205 Sanfte Rückenschule ab 50 Jahre

Beschreibung siehe Kurs 3203. Mitzubringen sind: 1–2 Handtücher.
**Donnerstag, 28.2.2013, 10.15–11.45 Uhr, 9 Vormittage,
Gebühr: 61,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Karin Schmersow**

### 3205A Sanfte Rückenschule ab 50 Jahre

Beschreibung siehe Kurs 3203. Mitzubringen sind: 1–2 Handtücher.
**Donnerstag, 6.6.2013, 10.15–11.45 Uhr, 8 Vormittage,
Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Karin Schmersow**

### 3206 Gymnastik für die Wirbelsäule

Für alle, die Probleme mit dem Rücken haben oder nie solche bekommen wollen! Durch gezielte Übungen machen wir die Wirbelsäule beweglich, wir stärken und dehnen vom Knie bis zum Hals alle Muskeln, die die Wirbelsäule stützen.
**Bitte mitbringen: Sportkleidung und ein Handtuch zum drauflegen.
Dienstag, 26.2.2013, 16.00–17.00 Uhr, 12 Nachmittage,
Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Angelika Speckardt**

### 3207 Gymnastik für die Wirbelsäule

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206.
**Dienstag, 26.2.2013, 17.00–18.00 Uhr, 12 Nachmittage,
Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Angelika Speckardt**

### 3208 Gymnastik für die Wirbelsäule

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206.
**Dienstag, 26.2.2013, 18.00–19.00 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Angelika Speckardt**

### 3209 Gymnastik für die Wirbelsäule

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206.
**Freitag, 1.3.2013, 9.00–10.00 Uhr, 12 Vormittage,
Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Angelika Speckardt**

### 3210 Gymnastik für die Wirbelsäule

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206.
**Montag, 25.2.2013, 20.00–21.00 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Angelika Speckardt**

### 3211 Wirbelsäulengymnastik

Optimale Mischung aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen, speziell für Disbalancen im Wirbelsäulenbereich.
**Mittwoch, 27.2.2013, 18.45–19.45 Uhr, 15 Abende,
Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Grundschule an der Platanenstraße,
Turnhalle, Leitung: Astrid Freund**

### 3212 Wirbelsäulengymnastik

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206.
**Mittwoch, 27.2.2013, 17.30–18.30 Uhr, 10 Nachmittage,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Angelika Speckardt**

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschule unterstützen.

### 3214 Dorntherapie Grundkurs

Der Kursinhalt richtet sich an medizinische Laien, die ihrem Partner oder sich selbst bei Rücken- und Gelenkproblemen, Spannungskopfschmerzen etc. helfen möchten. Nach einer kurzen theoretischen Einführung lernen Sie, Beinlängendifferenzen und Beckenschiefstände zu erkennen und zu behandeln sowie verschobene Wirbel auf sanfte Art zu korrigieren. Die effektiven Selbstübungen der Dorn-Therapie werden ausführlich erklärt und geübt. Auf Wunsch können Sie im Kurs für 9,00 EUR ein ausführliches Skript erwerben. Dieser Betrag ist an den Kursleiter zu bezahlen.
**Bitte mitbringen: Sportbekleidung, 2 große Handtücher.
Samstag, 13.4.2013, 10.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 27,00 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Christian Büttner**

## LIFE KINETIK

### 3251 Life-Kinetik

Life Kinetik erkennt man daran, dass in den Kursen besonders viel gelacht wird. Der Grund des Gelächters: Die Übungen erscheinen zunächst witzig. So soll man beispielsweise mit der rechten Hand ein Tuch im Kreis schwingen und gleichzeitig mit der linken Hand einen Ball fangen. Sie glauben, das ist einfach? Dann versuchen Sie es doch einmal! Die Übungen sind exakt durchdacht und schaffen spielerisch neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen. Man schärft also seine Intelligenz und wird geistig wendiger.
**Montag, 25.2.2013, 17.45–18.45 Uhr, 5 Nachmittage,
Gebühr: 60,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Angelika Speckardt**

## FELDENKRAIS

**Bewusstheit durch Bewegung**
Sie lernen Ihre eigenen Bewegungsmuster und das dahinter liegende Körperbild besser kennen; Sie verfeinern Ihre Wahrnehmung und das Unterscheidungsvermögen. Sie lernen, wie Sie durch ein verbessertes Zusammenspiel in Ihrem Bewegungsablauf unnötigen Kraftaufwand und damit Verspannungen, Verschleiß und Schmerzen vermeiden können. Sie lernen, wie Sie die eigene Kraft dosiert für die Bewegungen einsetzen können und gewinnen damit Einfachheit, Leichtigkeit und Präzision in Ihren Handlungen.

### 3301 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

***Schmerzen? Verspannungen? Bewegungseinschränkungen?***
Sie haben eine Ahnung davon, dass Bewegung Ihnen helfen könnte? In diesen Kursen finden Sie Unterstützung in Ihrem Vorhaben. Mit der Feldenkrais-Methode können Sie einen neuen Zugang zu der Leichtigkeit in Ihren Bewegungen finden. Es ist vor allem das Spüren und die verfeinerte Wahrnehmung, die Ihnen ein besseres Körperbild verschafft. Dies wird Ihnen helfen, Ihre Bewegungen wieder ohne überflüssige Anstrengung und gut koordiniert und neu erleben zu können. Eine verbesserte Selbstorganisation wird Ihren Alltag mit Bewegungsfreude bereichern. Die Teilnahme verlangt keine Vorkenntnisse. Weitere Informationen und Reiseangebote erhalten Sie unter www.Feldenkrais-auf-Reisen.de.
**Bitte bequeme und warme Kleidung tragen, eine Decke mitbringen.
Mittwoch, 10.4.2013, 9.30–11.00 Uhr, 3 Vormittage,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: Wolfgang Böhm**

### 3302 Feldenkrais

*Bewusstheit durch Bewegung*
**Mittwoch, 12.6.2013, 9.30–11.00 Uhr, 5 Vormittage,
Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: Wolfgang Böhm**

UNITED COLORS OF BENETTON.
Georg-Hellmair-Platz 169 · Landsberg · 08191/3744



3303 **Feldenkrais**

*Bewusstheit durch Bewegung*
**Mittwoch, 10.4.2013, 19.00–20.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Wolfgang Böhm**

3304 **Feldenkrais**

*Bewusstheit durch Bewegung*
**Mittwoch, 12.6.2013, 19.00–20.30 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Wolfgang Böhm**

3305 **Feldenkrais in Aktion**

*Einfach laufen – Joggen leichtgemacht*
Für alle Jogger, die regelmäßig unterwegs sind, für alle Läufer, die ihren Laufstil verbessern wollen, für alle, die gerne Laufen möchten, es sich aber noch nicht zutrauen, für alle, die sich im Laufen erfahren möchten, weil diese Erfahrung einem gut tut. Wir machen uns auf, unseren Körper und sein Zusammenspiel in der Bewegung zu beobachten und zu verbessern. Wir wechseln zwischen kurzen Laufetappen draußen und Feldenkrais-Lektionen im Raum. Differenzierte Wahrnehmung und experimentelles Ausprobieren in kleinen Bewegungen verbessert die Koordination des gesamten Bewegungsablaufs. So entstehen Leichtigkeit und Effizienz. Wir finden einen Weg für weniger Kraft und mehr Leichtigkeit, weniger Verschleiß und bessere Koordination, weniger Ehrgeiz und Wille, dafür Spaß und Freude am Laufen.
**Samstag, 15.6.2013, 10.00–16.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm**

3306 **Feldenkrais Praxistag**

*Gesicht zeigen – Feldenkrais für Kopf, Augen, Nacken*
**Samstag, 13.4.2013, 10.00–16.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm**

## FERNÖSTLICHE METHODEN

3400 **Qi Gong – Atem und Bewegung**

Tai Chi und Qi Gong sind ein auf alte Quellen zurückgehendes System der umfassenden Körperschulung und Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es ist ein sanfter Bewegungsfluss, der den Körper gelenkig und flexibel werden lässt. Muskeln, Bänder und Sehnen werden elastisch, der Atem verbessert sich, Wohlbefinden, Achtsamkeit, innere Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein. Keine Vorkenntnisse erforderlich, bitte bequeme Kleidung tragen.
**Montag, 8.4.2013, 9.30–10.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 40,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm**

3401 **Qi Gong – Atem und Bewegung**

Beschreibung siehe Kurs 3400.
**Montag, 10.6.2013, 9.30–10.30 Uhr, 5 Vormittage, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm**

3402 **Qi Gong und Pilates**

Verbinden Sie die entspannenden und sanft fließenden Bewegungen des QiGong mit den kräftigenden, körperstraffenden Bewegungen des Pilates-Training. Bei beiden Methoden geht es um ein Zusammenspiel von innerer und äußerer Haltung, von Atmung und Bewegung. Stille und bewegte Übungen wechseln sich ab. Blockaden in der Muskulatur und den Energiebahnen können sich lösen, Ihr Körpergefühl verbessert sich, innere Ruhe und Gelassenheit können sich einstellen.
**Bitte mitbringen: Eine Brotzeit und Getränke, bequeme Kleidung. Sonntag, 12.5.2013, 10.00–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 27,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Michael Kaiser**

3403 **Qi Gong**

Sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des tiefen Atems führen uns in tiefe Entspannung, vitalisieren uns und bringen uns in die eigene Mitte. Kraftvolle Ruhe und Gelassenheit entstehen. Die eigene Beweglichkeit und Konzentration wird gesteigert und somit die Leistungsfähigkeit. Ein Urlaub für Körper und Seele. Einsteiger sind willkommen!
**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Trinkwasser, Decke.**
**Freitag, 12.4.2013, 19.00–20.00 Uhr, 8 Abende, Gebühr: 36,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Michaela Lutsch**

3404 **Qi Gong – Augenschule**

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden Sehstörungen u. a. mit Qi Gong-Übungen behandelt. Dieser Kurs weist Ihnen einen Weg, wie Sie Ihr Sehen mit all seinen Funktionen erneuern können, u. a. durch die Bates-Methode und Qi Gong-Übungen. Durch gezieltes Aktivieren und Entspannen des Auges können die verschiedenen Arten von Fehlsichtigkeit positiv beeinflusst werden. Auch brennende, trockene Augen sowie Kopfschmerzen und Nackenverspannungen können durch Augen-Qi Gong verbessert werden. Lernen Sie Ihre Augen zu aktivieren, zu entspannen und durch sinnvolles Sehverhalten zu schonen.
**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und ein Getränk. Sonntag, 28.4.2013, 10.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 35,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Beate Gräfen-Schult**

3409 **Tai Chi Chuan – für EinsteigerInnen**

Tai Chi Chuan ist ein Ablauf von fließenden, harmonischen Übungen. Die Tai Chi Bewegungen helfen uns, Körper und Geist in Einklang zu bringen und den Anforderungen des Alltags aus unserer Mitte heraus gelassen zu begegnen. Durch die Übungen kräftigen wir unseren Körper und verbessern unsere Haltung. Gleichzeitig wird unser Körper geschmeidiger. Energieblockaden lösen sich, was häufig zur Linderung von Beschwerden beiträgt. Die Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet.
**Am 19.04. und am 10.05. findet kein Unterricht statt.**
**Freitag, 1.3.2013, 18.00–19.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Renate Deffner**

3410 **Tai Chi Chuan**

*Für Fortgeschrittene und WiedereinsteigerInnen*
In diesem Kurs üben und vertiefen wir den ersten und den zweiten Teil der Kurzform des Yang-Stils. Dabei werden Übungen zur Schulung der Aufmerksamkeit integriert.
**Am 19.04. und am 10.05. findet kein Unterricht statt.**
**Freitag, 1.3.2013, 19.00–20.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Renate Deffner**

3412 **Zen-Meditation mit Zen Kokoro Sensai (Zen-Meister)**

*Ein Einführungswochenende*
Zen ist eine buddhistische Meditationspraxis, die aus frühbuddhistischer Tradition und chinesischem Taoismus entstanden ist und dazu dient, seinen natürlichen Geist mit dem Jetzt zu verbinden. So entsteht aus sich selbst heraus tiefe Gelassenheit, Mitgefühl und große Freude. An diesem Wochenende üben wir gemeinsam Zen Meditation und begegnen der Zen-Teezeremonie der Sutrarezitation, der Lehre des Buddha und noch vielem mehr. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.**
**Samstag, 20.4.2013, 10.00–12.00 Uhr, Sonntag, 21.4.2013, 10.00–12.00 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 18,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Zen-Meister Christian Hammerl**

UNITED COLORS
OF BENETTON.
Georg-Hellmair-Platz 169 · Landsberg · 08191/3744



### 3413 TIAN YAN NEI GONG – bring die Energie zum Fließen

Genieße das Wohlgefühl in deinem Körper und stärke deine Gesundheit mit dieser Jahrtausende alten machtvollen chinesischen Art der Energiearbeit. Das NEI GONG ist eine Urform des „QiGong“ und des „Tai Chi“ und bedeutet „Innere Bewegung“. Durch Körperübungen in unterschiedlichen Ausgangsstellungen, in gehaltener und fließender Form wird Energie gesammelt und zirkuliert; alle Systeme des Körpers kommen in Fluss: Stress, aufgestaute Emotionen und sonstige Blockaden können sich lösen und schaffen Platz für Lebenskraft und Lebensfreude. Wir wollen gemeinsam üben, uns dann während einer Teepause austauschen und Fragen beantworten und zum Abschluss einige Übungen vertiefen. Das NEI GONG ist für jeden durchführbar und bedarf keiner Vorkenntnisse.
**Bitte bequeme Kleidung tragen und wenn möglich Matte und Sitzkissen mitbringen.**
**Samstag, 2.3.2013, 14.30–18.00 Uhr, 1 Nachmittag,**
**Gebühr: 15,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1,**
**Leitung: Andrea Munro**

## STRESSBEWÄLTIGUNG UND ENTSPANNUNG

### 3450 Entspannung mit allen Sinnen

*Progressive Muskelentspannung und Qi Gong*
Ein regelmäßiges Training von Entspannungstechniken stärkt den Organismus, senkt die Stressanfälligkeit und erhält bzw. erhöht die Leistungsfähigkeit. Vor allem lang anhaltender Stress schwächt unser Immunsystem und kann zu Krankheiten führen. Wir müssen wieder lernen, von der Aktivität in die Entspannung umzuschalten. Lernen Sie mit Techniken aus dem Yoga und Qi Gong, Meditationsübungen, Phantasiereisen und progressiver Muskelentspannung vom Stress in die Stille zu kommen.
**Bitte mitbringen: 1–2 große Decken, 1 kleines Kopfkissen, warme Wollsocken.**
**Freitag, 12.4.2013, 18.00–19.00 Uhr, 8 Abende,**
**Gebühr: 36,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,**
**Leitung: Michaela Lutsch**

### 3451 Stress lass nach!

Kommen Sie auch manchmal gestresst nach Hause und wünschen sich dann einfach nur eine Stunde Ruhe und Zeit für sich? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hier können Sie abschalten und ganz bei sich sein. Phantasiereisen, Übungen zur achtsamen Körperwahrnehmung und Meditationen führen Sie zu innerer Ruhe und Zufriedenheit. Kommen Sie bei sich an und entdecken Sie die Kraft in Ihrem Inneren.
**Bitte mitbringen: eine Decke, 1 kleines Kopfkissen und warme Wollsocken.**
**Dienstag, 9.4.2013, 18.00–19.00 Uhr, 8 Abende,**
**Gebühr: 36,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts,**
**Leitung: Bianca Dengler**

### 3452 Wohlfühl- und Entspannungstag

Sie lernen in diesem Kurs verschiedene Entspannungsmethoden, Meditationen, Übungen aus Shiatsu und Qi Gong kennen und verbringen einen sehr entspannten und auch heiteren Tag zum Aufbau neuer Lebensenergie. Wenn Sie schon einmal eine Entspannungstechnik erlernt haben, können Sie in diesem Kurs erfahren, wie Sie sie erweitern und verbessern können. Sie erfahren außerdem einige wichtige Fakten zum Thema Burn-Out. Der Schwerpunkt liegt jedoch auf der praktischen Anwendung und den verschiedenen Möglichkeiten, innerlich zu Ruhe und Entspannung zu finden.
**Bitte mitbringen: Trainingsanzug, Socken, Hausschuhe oder ähnliches, 1 Kissen, Getränk und Brotzeit. Schreibzeug. Ein kleines Bild oder Postkarte, mit einer Ansicht, die Ihnen besonders gefällt und einen Stein (Halbedelstein oder Kieselstein).**
**Sonntag, 21.4.2013, 10.00–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 27,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Monika Meil**

### 3453 Autogenes Training

Das autogene Training (AT) ist wesentlich mehr als eine Methode, in der nur Leitsätze heruntergerasselt werden. AT ist Vorbeugung und Therapie zugleich. AT ist eine der wirkungsvollsten Anti-Stressmethoden und hat zudem viele positive Auswirkungen auf körperliche Zustände (Muskulatur, Magen-Darm, Herz-Kreislauf, Kopfschmerzen).
**Bitte mitbringen: kleines Kissen, bequeme Kleidung.**
**Mittwoch, 13.3.2013, 19.00–20.00 Uhr, 8 Abende,**
**Gebühr: 36,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts,**
**Leitung: Udo Meller**

### 3457 Stressbewältigung durch Achtsamkeit – (MBSR) – Einführungsabend

*Mindfulness-Based-Stress-Reduction – nach Prof. Jon Kabat-Zinn*
Einführungsabend zum 8-Wochenkurs (mit Voranmeldung). Im ersten Teil des Einführungsabends erhalten Sie grundsätzliche Informationen zu Inhalt und Ablauf des MBSR-8-Wochen-Kurses. Anschließend finden individuelle Einzelgespräche statt, in denen Sie ggf. auch persönliche Fragen klären können, um sich abschließend bezüglich der Teilnahme verbindlich zu entscheiden. Die Kenntnis der Inhalte der Einführungsveranstaltung ist Voraussetzung für die Teilnahme am 8 Wochenkurs.
**Dienstag, 26.2.2013, 18.00–19.30 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1,**
**Leitung: Dr. Angelika Zesakes**

### 3457A Stressbewältigung durch Achtsamkeit – (MBSR) – 8-Wochen-Kurs

*Mindfulness-Based-Stress-Reduction – nach Prof. Jon Kabat-Zinn*
Ziel dieses intensiven Achtsamkeitstrainings ist es, aufmerksam und bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu leben und auch mit Stress, Schmerzen und chronischen Krankheiten wirkungsvoll umzugehen. Sie erlernen und praktizieren kontinuierlich (glaubens- und ideologiefreie) Achtsamkeitsmeditation und Körpergewahrsein. Thematische Inhalte des Kurses sind Stressbewältigung, achtsame Kommunikation und Ernährung, die Wahrnehmung der Welt und des eigenen Körpers. Durch den achtsamen Umgang mit sich selbst kann bereits nach kurzer Zeit eine Verbesserung von Entspannungsfähigkeit, Lebensfreude und Selbstvertrauen erfahrbar werden. Des Weiteren kann sich eine dauerhafte Verminderung körperlicher und psychischer Symptome einstellen. So unterstützen Sie ggf. laufende Therapieprozesse, entfalten Ihr inneres Potential und leisten einen aktiven Beitrag zur Aufrechterhaltung und Wiedererlangung Ihrer Gesundheit. Die Teilnahme verpflichtet zu einem täglichen 45-minütigen Übungsprogramm zu Hause (mit Hilfe von CDs) an 6 Tagen der Woche über die gesamte Kursdauer. Bitte bequeme und warme Kleidung, dicke Socken, Unterlage, Kissen und Decke sowie Getränk mitbringen. In der Teilnehmergebühr sind Kursunterlagen und 4 CDs enthalten. Der Kurs ist als Maßnahme zur Primärprävention nach § 20 SGB V anerkannt – eine Bezuschussung können Sie bei Ihrer Krankenkasse beantragen (max. 75,- €).
**Am Samstag 06.04.2013 findet der Tag der Achsamkeit statt. Dienstag, 5.3.2013, 18.00–21.00 Uhr, Dienstag, 12.3.2013, 18.00–21.00 Uhr, Dienstag, 19.3.2013, 18.00–21.00 Uhr, Dienstag, 26.3.2013, 18.00–21.00 Uhr, Dienstag, 2.4.2013, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 6.4.2013, 10.00–17.30 Uhr, Dienstag, 9.4.2013, 18.00–21.00 Uhr, Dienstag, 16.4.2013, 18.00–21.00 Uhr, Dienstag, 23.4.2013, 18.00–21.00 Uhr, 8 Abende, Gebühr: 302,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Dr. Angelika Zesakes**

### 3457B Stressbewältigung durch Achtsamkeit – (MBSR) – Abend der Achtsamkeit

*Mindfulness-Based-Stress-Reduction – nach Prof. Jon Kabat-Zinn*
Der Abend der Achtsamkeit ist ein Angebot für Menschen, die bereits an einem MBSR-8-Wochen-Kurs teilgenommen haben. Schwerpunkt ist das gemeinsame Praktizieren von Elementen aus dem 8-Wochen-Kurs. Darüber hinaus gibt es inhaltliche Impulse zum Thema Achtsamkeit sowie Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch. Bitte bequeme und warme Kleidung, dicke Socken, Unterlage, Kissen, Decke, ggf. Getränk mitbringen.
**Dienstag, 9.7.2013, 18.00–20.00 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 14,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1,**
**Leitung: Dr. Angelika Zesakes**

## MASSAGE

### 3460 Partnermassage

Sich mal wieder richtig mit gegenseitiger Massage zu verwöhnen, macht Sie ausgeglichen, entspannt, vital und fördert Ihre Gesundheit und Ihr gutes Aussehen. Sie lernen einfache, gut wirksame Methoden aus dem Shiatsu und klassischer Massage kennen und werden einen schönen Tag miteinander verbringen. Anmeldung nur paarweise. Die Gebühr beträgt 29,00 EUR pro Person.
**Bitte mitbringen: 2 Decken, 2 kleine Kissen, bequeme Kleidung, Massageöl, 2–3 große Handtücher, Brotzeit und Getränk.**
**Sonntag, 10.3.2013, 10.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Monika Meil**

### 3463 Fußreflexzonenmassage

Die Teilnehmer lernen, Reflexzonenmassage an den Füßen zur Gesundheitspflege und Vorsorge einzusetzen. Im praktischen Arbeiten an den Füßen wird gezeigt, wie die Fußreflexzonenmassage zur Entspannung, Konzentrationsförderung, Stärkung des Immunsystems und zur Schlafförderung beitragen kann.
**Bitte mitbringen: Schreibzeug, Buntstifte, warme Socken, Decke und kleines Kopfkissen.**
**Montag, 22.4.2013, 19.00–21.00 Uhr, 3 Abende,**
**Gebühr: 27,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1,**
**Leitung: Heilpraktikerin Barbara Schönhofer**

## YOGA

### 3500 Body Art

Body Art mit Elementen aus Yoga und Pilates fördert den Körper als funktionelle Einheit und vereint Stabilisation, Kräftigung, Flexibilität, Balance und Atmung zu einem einheitlichen Trainingsprinzip. In den USA wurde Body Art zum wiederholten Mal als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet.
**Bitte mitbringen: Handtuch.**
**Montag, 25.2.2013, 19.30–20.30 Uhr, 17 Abende,**
**Gebühr: 76,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts,**
**Leitung: Margit Dittlein**

### 3501 Intensive Yoga II

Intensive Yoga ist ein kraftvoll-dynamischer Mix von Yoga-Flows bei dem Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert werden. Durch Verbindung von bewußter Atmung und Bewegung wird Stress abgebaut, man wird ruhiger und gelassener.
**Bitte mitbringen: Handtuch, rutschfeste Matte**
**Freitag, 1.3.2013, 8.15–9.45 Uhr, 16 Vormittage,**
**Gebühr: 100,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Eva-Maria Weiß**

### 3502 Intensive Yoga I

Text siehe Kurs 3501.
**Bitte mitbringen: Handtuch, rutschfeste Matte**
**Freitag, 1.3.2013, 10.00–11.30 Uhr, 16 Vormittage,**
**Gebühr: 100,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Eva-Maria Weiß**

### 3503 Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Asanas (Körperstellungen) und Atemübungen für den Körper, Entspannung für die Seele, Konzentrations- und Meditationsübungen für den Geist. Vermittelt werden leichte und fortgeschrittene Yoga-Übungen. Auch geeignet für Neueinsteiger. Bitte Sportkleidung tragen und eine Decke mitbringen.
**Der Kurs ist ausgebucht. Nur Warteliste möglich.**
**Dienstag, 26.2.2013, 8.30–10.00 Uhr, 10 Vormittage,**
**Gebühr: 62,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,**
**Leitung: Marianne Greif**

### 3504 Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3503.
**Der Kurs ist ausgebucht. Nur Warteliste möglich.**
**Dienstag, 26.2.2013, 17.30–19.00 Uhr, 10 Abende,**
**Gebühr: 62,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,**
**Leitung: Marianne Greif**

### 3505 Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3503.
**Der Kurs ist ausgebucht. Nur Warteliste möglich.**
**Dienstag, 26.2.2013, 19.00–20.30 Uhr, 10 Abende,**
**Gebühr: 62,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,**
**Leitung: Marianne Greif**

### 3506 Yoga für den Rücken

Durch Yogahaltungen entwickelt der Mensch ein gesundes Gleichgewicht zwischen Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität. Yoga hilft bei Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, löst Verspannungen und hat Einfluss auf die Verdauung, Hormone und das vegetative Nervensystem. Die Beobachtung des Atems verfeinert die Körperwahrnehmung, bei der Entspannung wird die Ruhe gefördert.
**Bitte mitbringen: Decken und evtl. Kissen**
**Mittwoch, 27.2.2013, 17.30–19.00 Uhr, 15 Abende,**
**Gebühr: 94,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,**
**Leitung: Evi Huber**

### 3507 Yoga für den Rücken

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3506.
**Mittwoch, 27.2.2013, 19.15–20.45 Uhr, 15 Abende,**
**Gebühr: 94,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,**
**Leitung: Evi Huber**

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschule unterstützen.

### 3508 Sanftes Yoga für Ältere

In diesem Kurs lernen wir mit einfachen, gezielten Yogaübungen unseren gesamten Körper besser zu bewegen, zu dehnen und zu stretchen. Eine ausgewogene Haltung wird gefördert und die Wirbelsäule vor Abnutzung und Versteifung bewahrt. Yoga verbessert das Allgemeinbefinden, hilft gegen Stress, Unruhe und Schlafstörungen. Der Atem wird freier und fließender. Unsere „Lebensbatterie" wird aufgeladen, damit wir gesund und fit bleiben.
**Bitte mitbringen: Matte, Decke und Kissen**
**Dienstag, 26.2.2013, 9.00–10.30 Uhr, 12 Vormittage,**
**Gebühr: 75,00 EUR, Ort: Haus am Rossmarkt, Leitung: Margit Dittlein**

### 3509 Yoga für Fortgeschrittene

In dieser Stunde geht es um die Verbindung von Körper und Geist. Fließende Bewegungsabläufe sowie gehaltene Körperübungen (Asanas) schenken mehr Beweglichkeit, Kraft und Stabilität und aktivieren Kreislauf und Stoffwechsel. Atemübungen (Pranayama) lassen den Atem tiefer werden, reinigen die Atemwege und energetisieren den gesamten Körper. In der Entspannung am Schluss der Stunde wird die Wahrnehmung sensibilisiert. Körper und Geist gelangen in einen wohltuenden Entspannungszustand, der zu innerer Ruhe und Gelassenheit führen kann. Vorkenntnisse sind erwünscht.
**Dienstag, 5.3.2013, 10.30–12.00 Uhr, 10 Vormittage,**
**Gebühr: 62,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts,**
**Leitung: Tatjana Proksch**

### 3510 Yoga meets Pilates

Yoga meets Pilates kombiniert die positiven Wirkungen von Pilates und Yoga auf einzigartige Weise. Hatha-Yoga entspannt, kräftigt, stabilisiert und reguliert die Funktionen des Körpers mittels Atemtechniken sowie körperlichen Übungen (Asanas). Pilates-Übungen sind wirkungsvolle Workouts, die den Körper durch die Aktivierung der Tiefenmuskulatur kräftigen, dehnen, formen und durch natürliche, tiefe Atmung ein größtmögliches Maß an Entspannung erreichen. Die Körperwahrnehmung wird geschult, die Koordinationsfähigkeit gestärkt und die Körperhaltung verbessert. Ein Kurzurlaub mitten in der Woche!
**Bitte mitbringen: Handtuch oder Decke, 1 kleines Kopfkissen, warme Wollsocken.**
**Donnerstag, 28.2.2013, 16.30–18.00 Uhr, 17 Abende,**
**Gebühr: 106,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,**
**Leitung: Dr. Britta Freitag**

### 3511 Yoga meets Pilates

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3510.
**Bitte mitbringen: Handtuch oder Decke, 1 kleines Kopfkissen, warme Wollsocken.**
**Donnerstag, 28.2.2013, 18.00–19.30 Uhr, 17 Abende,**
**Gebühr: 106,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,**
**Leitung: Dr. Britta Freitag**

### 3512 Yoga meets Pilates

Geeignet für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen aus der Yoga- oder Pilates-Praxis. Beschreibung siehe Kurs Nr. 3510.
**Bitte mitbringen: Handtuch oder Decke, 1 kleines Kopfkissen, warme Wollsocken.**
**Donnerstag, 28.2.2013, 19.30–21.00 Uhr, 17 Abende,**
**Gebühr: 106,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,**
**Leitung: Dr. Britta Freitag**

### 3513 Yoga – Fortgeschrittene

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3514.
**Montag, 25.2.2013, 18.15–19.45 Uhr, 10 Abende,**
**Gebühr: 62,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule,**
**Leitung: Dorothea Schwarz**

### 3514 Yoga – Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga macht Spaß und tut gut. Wir üben Körperstellungen (Asana) als fließende Abläufe, Atem-, Konzentrations- und Meditationstechniken. Die Übungen werden schrittweise aufgebaut, im Einklang mit dem persönlichen Atemrhythmus. Alle Übungen können in verschiedenen Variationen geübt werden, je nach den individuellen Möglichkeiten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und wenn möglich auch Übungsmatte.
**Montag, 25.2.2013, 20.00–21.30 Uhr, 10 Abende,**
**Gebühr: 62,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule,**
**Leitung: Dorothea Schwarz**

### 3515 Yoga – Sommerkurs

Wir üben dynamische Bewegungsabläufe (Vinyasa) verbunden mit Atem- und Konzentrationstechniken. Der Kurs eignet sich für alle, die mit Yoga oder sonst mit Körperarbeit vertraut sind. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und wenn möglich auch Übungsmatte.
**Montag, 1.7.2013, 19.00–20.30 Uhr, 5 Abende,**
**Gebühr: 31,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule,**
**Leitung: Dorothea Schwarz**

### 3516 Lach-Yoga – Lach Dir den Stress von der Seele

Lachforscher gehen davon aus, dass Lachen entscheidend zum Stressabbau beiträgt. Somit ist die Entscheidung für das Lachen eine Entscheidung für mehr Entspannung, Heiterkeit, Gesundheit und Lebensfreude. Die praktischen Übungen setzen den Stoffwechsel lachend in Gang, die Produktion der wichtigen Endorphine (Glücksbotenstoffe) wird angeregt und das Immunsystem gestärkt. Übrigens: Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass 10 Minuten herzliches Lachen die gleiche Wirkung haben wie 1/2 Stunde Jogging. „Einsatzmöglichkeiten: bei Burnout, leichter Depression, zur Förderung der inneren Balance, einer positiven Lebenseinstellung und zur Reduktion des Stresslevels...". Also, mitmachen und Spass haben!
**Bitte mitbringen: Getränk, lockere Kleidung.**
**Freitag, 14.6.2013, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 12,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1,**
**Leitung: Ralph Kiefert**

### 3517 Hormon-Yoga nach Dinah Rodriguez – nur für Frauen

Hormonyoga ist ein ganzheitliches verjüngendes Yoga-Programm für Frauen, entwickelt von der Brasilianerin Dinah Rodrigues und hat sich bei hormonellen Schwankungen bewährt. Zusätzlich wirkt sich das Hormonyoga positiv auf das Gesamtwohlbefinden, sowohl psychisch als auch physisch aus. Erlernt und praktiziert werden Hatha Yoga, intensive Atemübungen, Energielenkungsübungen, Bhandas und Mudras.
**Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung.**
**Montag, 4.3.2013, 18.00–19.30 Uhr, 10 Abende,**
**Gebühr: 62,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts,**
**Leitung: Margit Dittlein**

### 3518 Ein Tag Urlaub für Rücken, Geist und Seele!

Der Tag beginnt mit sanften, dynamischen Yogaübungen. Wir lockern den Schulter-Nackenbereich, aktivieren und harmonisieren den Körper. Durch achtsames Atmen und spezielle Atemübungen aus dem Yoga (Pranayama) wird der Geist ruhig, die Sinne nach innen geführt. Die Kombination von Atmung und Bewegung lässt uns bei uns selbst ankommen, den Alltag draußen lassen. Geführte Meditationsübungen und Entspannungsübungen runden den Tag ab.
**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke oder ein großes Badetuch zum Zudecken in den Entspannungsphasen, ggf. ein Kissen und eine leichte Brotzeit und Getränk (Wasser/Tee) für mittags.**
**Sonntag, 5.5.2013, 9.30–16.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Evelyn Endler**

### 3519 Yoga für Anfänger

Yoga ist eine Jahrtausende alte Wissenschaft der Selbstfindung und bedeutet die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga, der Bereich der Körperübungen ist ein wichtiger Bestandteil dieser Lehre. Durch Asanas (Körperstellungen) und sanfte Dehnungs- u. Kräftigungsübungen gelangen wir zu mehr Beweglichkeit, Flexibilität und Ausgeglichenheit und beugen so auch Verspannungen und Blockaden vor. Entspannung, Meditation und Atemtechniken runden die Stunde ab.
**Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.**
**Montag, 8.4.2013, 17.30–18.45 Uhr, 8 Abende, Gebühr: 41,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Bianca Dengler**

### 3520 Yoga für Anfänger

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3519.
**Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.**
**Montag, 8.4.2013, 19.15–20.30 Uhr, 8 Abende, Gebühr: 41,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Bianca Dengler**

## TANZ

### 3601 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Die erworbenen Kenntnisse werden um Ausdrucksstärke, Bühnenpräsenz und tänzerische Überzeugungskraft ergänzt. Dieser Kurs ist für Teilnehmerinnen mit Tanzerfahrung. Seiteneinsteigerinnen, mit entsprechenden Kenntnissen, sind willkommen bei vorheriger Absprache mit der Kursleiterin, Tel. 08153/901500.
**Donnerstag, 28.2.2013, 20.00–21.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 76,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Shirley Michaela Seul**

## GESUNDHEIT FÜR FRAUEN

### 3700 Beckenbodengymnastik

*Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte*
Für viele Frauen ist ihr Beckenboden ein eher unbekanntes Körpergebiet. Doch wussten Sie, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für unser Körpergefühl, unsere Haltung, unsere Figur und somit auch für unser inneres und äußeres Erscheinungsbild? Bei vielen Frauen, auch schon bei ganz jungen, ist der Beckenboden zu schwach. Häufig kommt es zu einer Senkung der Blase/Gebärmutter oder Scheide. So ist Inkontinenz, unfreiwilliger Harn- oder Stuhlabgang, eines der Hauptsymptome eines kraftlosen Beckenbodens. Für die Lebensqualität muss aktiv etwas getan werden. Erfahren Sie Ihren Beckenboden als tragende Mitte Ihres Körpers!
**Montag, 25.2.2013, 19.30–21.00 Uhr, 7 Abende, Gebühr: 47,50 EUR, Ort: Praxis Dr. Kähny-Giesen, Vorderer Anger 208, Leitung: Irene Spinnler-Metschl**

## GESUNDHEIT LERNEN

### 3800 Treffpunkt Gesunde Ernährung

Themen:
26.02.2013 **Brot – wie es sein sollte**
19.03.2013 **Gemüseküche – Gesundheit pur**
30.04.2013 **Rohkost – warum ist sie so wichtig**.
Es lohnt sich, rechtzeitig durch optimale Ernährung sowohl der Entstehung von Krankheiten vorzubeugen, als auch ganz entscheidend zur Heilung und Besserung bestehender Krankheiten beizutragen. Diese Zusammenhänge sollen erklärt und die erforderlichen Informationen für eine Umstellung auf wohlschmeckende, ausgewogene und bioaktivstoffreiche Ernährung vermittelt werden. Die Abende können unabhängig voneinander besucht werden. Kostproben und Rezepte werden verteilt.
**Dienstag, 26.3.2013, 19.00–21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: keine, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Dr. med. Karin Böhm**

### 3801 Der Kneipp Gesundheitstag

Die Erkenntnisse des Pfarrers Kneipp erleben zur Zeit eine Renaissance. Diese Erkenntnisse sind leicht in den Alltag integrierbar und verbinden Körper und Geist. Sie bestehen aus den fünf Säulen von Pfarrer Kneipp, die aus Wasser, Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Lebensführung bestehen. Das Wasser als Vermittler natürlicher Lebensreize steigert die Leistungsfähigkeit, regt die Abwehrkräfte an und verbessert das Körperbewusstsein. Wir gehen zusammen zu der Landsberger Kneippanlage im Wildpark. Lernen wie vorbeugend und therapeutisch die Wasseranwendungen wirken. Wie harmonisierend sie sich auf das Nerven- und Hormonsystem, sowie auch auf die Psyche auswirken. Für das leibliche Wohl und viele Informationen rund um „Kneipp“ ist gesorgt.
**Bitte mitbringen: Handtuch und etwas zum hinsetzen.**
**Samstag, 6.7.2013, 14.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,00 EUR, Treffpunkt: Eingang vhs-Gebäude, Leitung: Heilpraktiker Armin Klingensteiner**

### 3802 Erlebniswelt Kräuter *NEU!*

*Wir machen eine Kräuterwanderung*
Sind die Kräuter in unserer Umgebung reif für die Ernte, würden wir Sie gerne nutzen. Doch manchmal sind wir unsicher und viele Fragen tun sich auf. Wann verwende ich welchen Teil der Pflanze? Was kann ich mit dem Kraut machen und wie wirkt es? Welche Kräuter sind giftig. Wir sammeln praktische Erfahrungen und gewinnen damit Sicherheit.
**Freitag, 5.7.2013, 14.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,00 EUR, Treffpunkt: Eingang vhs-Gebäude, Leitung: Heilpraktiker Armin Klingensteiner**

### 3803 Fit und Vital im Frühjahr *NEU!*

***Gesünderes Leben mit leckeren Kräutern und unkomplizierten Pflanzen aus dem eigenen Anbau!***
Wir stellen Ihnen einfache Methoden vor wie Sie mit wenigen Schritten zu schöner Haut, innerer Balance und Steigerung Ihrer Gesundheit gelangen können. Wussten Sie, dass Basilikum nicht nur Tomatenstauden gesund erhält, und wie die Pflanze im Zimmer länger beerntbar bleibt? Kennen Sie den Apfel, den Allergiker roh essen können? Diese und viele weitere Ratschläge erfahren Sie in unserem Vortrag. Mit leckeren Rezepten und Tipps für Zimmerkulturen bis hin zum Anbau im eigenen Garten.
**Donnerstag, 21.3.2013, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Sibylle Maag**

WWW.OSIANDER.de Schnell, einfach, bequem und portofrei bestellen!
OSIANDER.de



3804 **Tapen Sie den Schmerz weg – Workshop** *NEU!*

*Die topaktuelle Schmerztherapie*
Das Tapen oder auch Taping ist eine Therapiemethode für schmerzhafte Erkrankungen, insbesondere des Muskel-, Sehnen- oder Skelettapparates. Die Behandlung erfolgt durch das Aufbringen von etwa fünf Zentimeter breiten, elastischen Klebebändern auf Baumwollbasis direkt auf die Haut. Dort verbleiben die Klebestreifen zwischen einigen Tagen und bis zu zwei Wochen. Hexenschuss, Nackenschmerzen und entzündete und überlastete Muskeln sind mit dieser Methode gut behandelbar. Das Materialgeld je nach Bedarf in Höhe von 10,00–20,00 € ist an den Kursleiter zu bezahlen.
**Bitte lockere Kleidung tragen.**
**Montag, 11.3.2013, 19.30–21.00 Uhr, 2 Abende,**
**Gebühr: 16,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1,**
**Leitung: Heilpraktiker Armin Klingensteiner, Julia Tanner**

5101 **Das Herz – ein psychisches Thema** *NEU!* (K)

Dem Herzen wird der Sitz der Seele, der Liebe, der Sehnsucht und der Freude zugeschrieben. Dieses zeigt deutlich die zentrale Bedeutung für uns Menschen. Für die Medizin ist es ein hochkompliziertes und erstaunliches Organ. Für einen Herzpatienten ist es ein elementares und lebensbedrohliches Thema. Viele kardiologische Patienten, die rein medizinisch als „gesund" oder als „gut behandelt" angesehen werden, haben psychische Probleme. Es ist schwierig für einen Patienten mit einer kardiologischen Thematik, emotional mit dem eigenen Herz Frieden zu schließen und einen operativen Eingriff zu verkraften. Dieser Vortrag richtet sich an Betroffene, die an diesem Abend neue Wege mit der Krankheit entwickeln.
**Montag, 15.4.2013, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: Bettina Sandrock**

## NATURHEILKUNDE

3850 **Osteopathie – eine ganzheitliche Medizin** (K)

Dr. Andrew Taylor Still (1828–1917) schuf mit seinem Verständnis von Medizin eine neue Form der Heilkunde. Diese Heilkunde konzentrierte sich nicht auf die Bekämpfung von Krankheiten und ihre Symptome, sondern auf die Gesundheit des menschlichen Körpers und seine Selbstheilungskräfte. An diesem Abend erfahren Sie: Was ist Osteopathie? Woher kommt die Osteopathie? Wie funktioniert die Osteopathie? Wann setzt man die Osteopathie sinnvoll ein?
**Mittwoch, 17.4.2013, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: Gabriele Nistler, Heilpraktikerin**

3860 **Die Schüßler-Mineralsalztherapie – Selbstheilung durch die 12 Salze des Lebens**

*Teil 1- Die Hausapotheke*
Die von Dr. Wilhelm Schüßler 1873 entdeckte Heilmethode ist heute aktueller und beliebter denn je! Die Schüßler-Therapie besteht aus 12 homöopathisch aufbereiteten Haupt-Zellsalzen, die sehr wirksam, übersichtlich und einfach in der Anwendung sind. Im Alltag verwendet man die Schüßlersalze zur Aktivierung des Immunsystems, des Stoffwechsels, sowie für die Behandlung von Erkältungskrankheiten, Erschöpfung, Wechseljahrsbeschwerden, Hyperaktivität, Schlafstörung und Krankheiten des Bewegungsapparates. Auch bei Abnehm- und Entgiftungskuren sowie zur allgemeinen Vorbeugung werden die Salze immer wichtiger. In dem Kurs werden die Mineralsalze einprägsam und fundiert vorgestellt, ihre vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten praxisnah vermittelt, so dass jeder (auch ohne Vorkenntnisse) im Alltag seinen Nutzen daraus ziehen kann.
**Samstag, 13.4.2013, 9.30–18.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 26,50 EUR,**
**Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Sonja Lehr**

3860A **Die Schüßler-Mineralsalztherapie – Selbstheilung durch die 12 Salze des Lebens**

*Teil 2*
Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits den ersten Kurs besucht haben oder über ausreichende Kenntnisse über Schüßlers Biochemie verfügen und ihr Wissen vertiefen möchten. In diesem Kurs werden die 12 biochemischen Ergänzungssalze (13 bis 24) besprochen und ihre Anwendung im Alltag. Darüber hinaus können Fallbeispiele oder vertiefende Fragen besprochen werden. Lohnenswert für alle, die am Thema dranbleiben wollen!
**Samstag, 27.4.2013, 9.30–15.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 17,50 EUR,**
**Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Sonja Lehr**

## GENIESSEN MIT ALLEN SINNEN

3950 **Sommerliche Fischküche** *NEU!*

Das Gute schwimmt so nah: Heimische Süßwasserfische sind frisch verfügbar, haben einen hervorragenden Geschmack und sind zudem gesund. Dieser Kurs zeigt, wie heimische Süßwasserfische raffinert, leicht & grätenfrei zubereitet werden. Unter professioneller Anleitung werden regionale Fischarten veredelt und bereichern als Carpaccio, Tatar, eingelegter Bratfisch und Fischsalat jedes Sommermenü. Das Filetieren wird geübt. Der Kursleiter ist Fischereimeister am Institut für Fischerei in Starnberg. Lebensmittelkosten in Höhe von 17,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.
**Bitte mitbringen: zwei scharfe Messer, größeres Schneidebrett, Restebox, Küchenhandtuch.**
**Freitag, 26.4.2013, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 35,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Lars Müller**

3951 **Kulinarische Spurensuche durch das Land der Griechen**

Dieser Kurs will Sie zu einer Reise in die unbekannte Küche Griechenlands einladen, die dem Fremden oft verborgen bleibt. Wir begeben uns auf eine kulinarische Wanderung durch den Peloponnes, die Ägäis und die Ionischen Inseln und bereiten pikante Vorspeisen (Mezedes) und wohlschmeckende, gesunde, landestypische Gerichte nach Originalrezepten zu. Anschließend genießen wir gemeinsam unser Essen bei Ouzo, Wein und griechischer Musik.
**Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben. Das Materialgeld von ca. 13,00 € ist direkt an die Kursleiterin zu entrichten.**
**Freitag, 21.6.2013, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 18,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Irene Sasse**

3954 **Chinesisch-Asiatisch Kochen**

Wir kochen gemeinsam original chinesische und asiatische Gerichte im Wok, schnell und einfach. Wir lernen Gewürze und Soyasoßen kennen. Wir essen gemeinsam mit Stäbchen und reichen dazu Jasmintee. Die Kursgebühr beinhaltet Lebensmittel im Wert von 8,00 EUR.
**Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wok (falls vorhanden), ein scharfes Messer, Küchenhandtuch, Behälter für Kostproben.**
**Donnerstag, 7.3.2013, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 26,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Gaby Halim**

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschule unterstützen.

SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 · Landsberg
www.suzans.de

Die mobile Praxis
Vita METIK®
DIE GESUNDHEITSPFLEGE

**Stress lass nach: Leichter leben mit entspanntem Rücken!**

**Vitametik® – Entspannung für Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem.**

- Sind Sie im Beruf angespannt und gestresst?
- Hat Ihr Kind Stress in der Schule?
- Können Sie sich schlecht konzentrieren?
- Schmerzt Ihr Nacken, vor allem beim Drehen des Kopfes?
- Können Sie vor Anspannung schlecht schlafen?

Vitametik® kann bei allen stress- bzw. verspannungsbedingten Zuständen angewandt werden, z.B. bei

- Hals- und Nackenproblemen
- Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel
- Rückenschmerzen, Hexenschuss
- Bandscheibenvorfällen
- Schulter-/Armbeschwerden
- Erschöpfungszuständen

**Kostenlose Infoabende**
immer montags, 20.00 Uhr:
- 04.02.2013
- 04.03.2013
- sowie nach Vereinbarung

Die Vitametik® ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker, ist jedoch eine wertvolle Ergänzung zu laufenden Behandlungen. Laufende ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt, bzw. künftige nicht hinaus geschoben oder unterlassen werden.

Mobile Praxis für Vitametik® · Elisabeth Gall-Kaiser
Auf der Höhe 3 · 86923 Finning · Tel. 08806/95 64 43 oder 0172/44 15 849
– Termine nach Vereinbarung –

## 3955 Schnuppern in die Sushiwelt

Warum nicht wie im fernen Japan selbst die Sushi-Röllchen zubereiten? Bei den vielen Sushi-Variationen ist bestimmt für jeden Geschmack etwas dabei. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell und einfach, vor allem aber wie lecker und gesund die sind. Die Gebühr beinhaltet Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 EUR.
**Bitte mitbringen: Geschirrtuch, ein scharfes Messer, Küchenhandtuch, Behälter für Kostproben.**
**Montag, 11.3.2013, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 30,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Gaby Halim**

## 3960 Der Duft der grünen Papaya *NEU!*

*Zu Gast in Vietnam*
Die vietnamesische Küche zählt zu den besten der Welt, wobei der Süden mit exotischer Vielfalt und raffinierten Kombinationen besonders glänzt. Frische Kräuter und Gemüse, Dips, Saucen und Würzpasten gehören immer dazu. Wir kochen ein unkompliziertes Menü in vier Gängen. Ob Salat, Zitronengrashühnchen oder Gemüsecurry – alles schmeckt umwerfend köstlich, ist angenehm leicht und sehr gesund. Wie in Vietnam werden alle Gerichte unseres Menüs auf einmal serviert. Dazu gibt es natürlich Reis und ein Glas Wein. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld von 17,- Euro und ein Script mit den Rezepten.
**Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Restebox, Küchenhandtuch und guten Appetit!**
**Samstag, 2.3.2013, 16.30–20.30 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 35,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady**

## 3961 Vegetarische Mittelmeerküche *NEU!*

Ein köstliches mediterranes Menü für alle, die gerne fleischlos glücklich sind. Ob warmer Krautsalat, selbstgemachte Gnocchi mit Salbeibutter an Spinat oder Pasta mit Sojasugo à la Bolognese – alles ist so lecker wie gesund! Verwendet werden nur frische Zutaten in hochwertiger Bioqualität. Freuen Sie sich auf ein 4-Gänge-Menü mit Wein und Kerzenschein. Die Gebühr beinhaltet 17,00 Euro für Lebensmittel und ein Skript mit den exklusiven Rezepten.
**Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox**
**Samstag, 13.4.2013, 16.30–20.30 Uhr, 1 Nachmittag,**
**Gebühr: 35,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady**

## 3962 Soulkitchen: BBQ-Ribs, Chicken & Co. *NEU!*

Soulfood – Essen mit Seele. Essen, das glücklich macht... Probieren Sie köstliche Gerichte aus Alabama: Ob Original BBQ Spareribs, Fried Chicken, Greens, Cornbread, Potatoe-Salad... alle Gerichte sind unkompliziert in der Zubereitung und ein kulinarisches Highlight auf Sommerpartys. Nach der Kochsession genießen wir unser Soulfood mit Wein, Musik und Kerzenschein. Die Gebühr beinhaltet 17,00 Euro für Lebensmittel und ein Skript mit den exklusiven Rezepten.
**Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox**
**Samstag, 22.6.2013, 16.30–20.30 Uhr, 1 Nachmittag,**
**Gebühr: 35,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady**

## 3963 Dolce Vita – Italienisch für Genießer *NEU!*

Wir kochen ein festliches Menü im Stil der modernen, mediterranen Küche. Kreative Köstlichkeiten, angenehm leicht, gesund und recht unkompliziert in der Zubereitung. Zum Auftakt gibt es leckere Crostini-Variationen, anschließend ein köstliches Orangencarpaccio mit gebratenem Fischfilet, gefolgt von einem römischen Schmorhühnchen mit Gemüse und als Finale ein fruchtiges Dessert. Nach der Kochsession genießen wir den Gaumenschmaus bei Wein und Kerzenschein. Die Gebühr beinhaltet 17,00 Euro für Lebensmittel und ein Skript mit den exklusiven Rezepten.
**Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox**
**Samstag, 6.7.2013, 16.30–20.30 Uhr, 1 Nachmittag,**
**Gebühr: 35,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady**

***UNSER TIPP:***

## 5103 Emotionales Essverhalten – „Hunger, Sehnsucht und mehr..." *NEU!*

Emotionen sind eng mit dem Thema Essen verbunden. Nur haben wir verlernt, diese Emotionen in unserer hektischen Gesellschaft wahrzunehmen. Hunger und Appetit, Sehnsucht und Genuss hängen eng zusammen. Oftmals agieren wir mit unserem Essen nach dem Motto „Time is Money". Essen wird dann zu einem lästigen Zeitfaktor, den es einzusparen gilt. Wir essen im Büro während wir E-mails schreiben, beim Einkaufen oder unterwegs. Essen wird zum „to go" Faktor. Wissen wir eigentlich noch, was wir am Tag zu uns nehmen? Genießen wir es? Ziel dieses Seminars ist es, die emotionale Ebene des Essens zu entdecken und bewusst zu machen.
**Montag, 3.6.2013, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: Bettina Sandrock**

**Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...**

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglich die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage, falls ein Kurs nicht stattfinden kann.

WWW.OSIANDER.de Schnell, einfach, bequem und portofrei bestellen!
OSIANDER.de

## PHILOSOPHIE

### 4000 Philosophisches Café

Einen Sonntagmorgen zu beginnen mit Denkanregungen, Impulsen für die eigene Lebenspraxis, mit lustvollen Begegnungen und Gesprächen, diesen Raum bietet das philosophische Café. Jede und jeder ist willkommen, ob als ZuhörerIn oder mit eigenen Beiträgen. Es geht immer um Fragen, die das eigene Leben betreffen, um Themen, die die Menschen früher genauso bewegten wie heute. Am Beginn steht ein kürzerer einführender Vortrag, kleinere Texte dienen als Inspirationsquelle, dem moderierten Gespräch gehört dann der weitere Vormittag. Es geht um einen lebendigen Austausch, in dem Spontanität aber auch Konzentration auf das Thema durch die Gesprächsführung gewährleistet wird. Eine Textsammlung wird den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

### 4001A Philosophische Gedanken zur Anerkennung

„Wir wollen anerkannt sein, durch den anderen, den wir lieben, durch das Werk, in dem wir uns spiegeln, von der Gesellschaft, für die wir arbeiten, ja auch durch das Team, den Chef mit dem oder für den wir arbeiten." Wie wäre es als Mensch in unserer unendlichen Andersheit anerkannt zu werden, wie können wir uns befreien von den zu erfüllenden Rollenerwartungen und auch frei den Anderen anerkennen?
**Sonntag, 17.3.2013, 11.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: M.A. Karin Petrovic**

### 4001B Toleranz

Toleranz bedeutet laut UNESCO-Deklaration „Respekt, Akzeptanz und Anerkennung der Kulturen unserer Welt, unserer Ausdrucksformen und Gestaltungsweisen unseres Menschseins in all ihrem Reichtum und ihrer Vielfalt." Für Toleranz sprechen sich „irgendwie" alle aus. Lassen Sie uns die Tragweite und Tiefe dieses Begriffs philosophisch ausleuchten.
**Sonntag, 21.4.2013, 11.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: M.A. Karin Petrovic**

### 4001C Frieden – Friedfertigkeit

Ist Frieden ein Normalzustand oder muss er ständig neu gestiftet werden? Seelenfrieden, Frieden zwischen Religionen, den verschiedensten Völkern, gibt es Zusammenhänge? Lassen Sie uns die Geschichte dieses Begriffs seit der Antike verfolgen und uns fragen, was wir zur Friedensstiftung beitragen können.
**Sonntag, 16.6.2013, 11.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: M.A. Karin Petrovic**

### 4001D Das Recht der Freiheit

In seinem gesellschaftskritischen Buch „Das Recht der Freiheit" versucht Axel Honneth die geschichtlichen Zusammenhänge von sozialer Gerechtigkeit und individueller Freiheit zu erhellen, um unsere aktuellen Handlungsspielräume aufzuzeigen, zu zeigen, was man/frau machen kann. Lassen wir uns inspirieren von diesem philosophischen Tiefgang, um uns einzumischen in die Gestaltung unseres Zusammenlebens.
**Sonntag, 14.7.2013, 11.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: M.A. Karin Petrovic**

### 4010 Zwei „maßgebende Menschen" (Karl Jaspers)

*Buddha und Konfuzius*
*Teil 1 Buddha: Heilsweg statt Metaphysik*
Karl Jaspers versuchte nach den Erfahrungen des 2. Weltkrieges einen einheitlichen Bezugspunkt der unterschiedlichen Kulturen zu finden, nicht die Differenzen zu betonen. Aus seiner Beschäftigung mit den großen Philosophen der Welt entwickelte er die Idee einer „Achsenzeit", ca. 800–200 vor Christus, in der der Mensch entstand, mit dem wir bis heute leben, wie er meinte. Als einer der ersten bezog er auch die nichteuropäischen Kulturen als Quellen einer Weltphilosophie mit ein. Aus seiner Beobachtung nahezu gleichzeitiger Entwicklungen in Europa, Indien und China wird an zwei Abenden seine Sicht des Religionsstifters Buddha und, wenn man so will, des Staatsstifters Konfuzius dargestellt. Es geht ihm um Darstellung der Grundkategorien, aus denen wir heute in der Welt leben. In der abendländischen Welt steht hierfür Sokrates.
**Donnerstag, 27.6.2013, 19.00–21.30 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: M.A. Karin Petrovic**

### 4011 Zwei „maßgebende Menschen" (Karl Jaspers)

*Buddha und Konfuzius*
*Teil 2: Konfuzius – Substanz der Tradition*
Beschreibung siehe Kurs 4010.
**Donnerstag, 4.7.2013, 19.00–21.30 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: M.A. Karin Petrovic**

### 4912 Der Typ Sokrates

Sokrates ist das Urbild des Philosophen. Er bezeichnete sich als Hebamme, Stechfliege, Zitterrochen. Seine Gesprächspartner fühlten sich von seiner Philosophie wie von der Natter gebissen. Mit ihm beginnt das Projekt der aufklärerischen europäischen Philosophie. Können seine Vorstellungen der Selbstsorge und Selbsterkenntnis uns heute noch anregen?
**Donnerstag, 27.6.2013, 16.30–18.00 Uhr, 1 Nachmittag,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: M.A. Karin Petrovic**

### 4913 Diogenes, der Philosoph in der Tonne

Peter Sloterdijk bezeichnet den Kynismus des Diogenes als eine Philosophie der Frechheit. Ein Grundsatz dieses Philosophierens war es, Wahrheitsliebe und bewusstes Leben, Lehre und Leben müssten zusammenstimmen. Das Sagen der Wahrheit im Kynismus hing mit Mut und Risiko zusammen. Die öffentlichen Provokationen des Diogenes schockten Athen. Welche Chancen und Anregungen bietet uns diese philosophische Frechheit heute?
**Donnerstag, 4.7.2013, 16.30–18.00 Uhr, 1 Nachmittag,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: M.A. Karin Petrovic**

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschule unterstützen.

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

Perlengalerie Crédo

Individueller Schmuck
lose Perlen und Fädelzubehör
fachkundige Beratung

Alte Bergstraße 408, 86899 Landsberg
Tel. 08191-943320

Di-Fr. 10-13 und 14-18 Uhr, Sa. 10-13 Uhr

Glasperlen selber machen – Kursinfo: freefusion3.de

## LITERATUR · SCHREIBEN · ERZÄHLEN

### 4100 Literaturreise nach Franken

Die Literaturreisen mit Sigrid Knollmüller haben bereits Tradition. Heuer führt die Literaturreise wieder nach Franken, denn diese Region bietet immer sehr viel an Literatur, an Kunst und Kultur, an beeindruckenden Landschaften und an berühmter Architektur. Schwerpunkte der Reise werden diesmal die beiden Städte Bamberg und Coburg sein mit ihren romantischen Altstädten, den hochragenden Burgen, den prächtigen Residenzen und den mächtigen Kirchenbauten. Das über 1000-jährige Bamberg, Weltkulturerbe, übte zu allen Zeiten eine besondere Anziehungskraft auf Künstler aller Art aus. So beherbergte Bamberg z. B. für einige Jahre den Dichter E.T.A. Hoffmann, auf dessen Spuren wir durch Bamberg wandeln werden. Das 950jährige Coburg dagegen, seit dem Mittelalter ein reiches Handelszentrum, diente über die Jahrhunderte als Herberge für besondere Flüchtlinge, wie z. B. Martin Luther oder für durchreisende Schriftsteller und Dichter, wie Johann Wolfgang von Goethe oder Wilhelm Raabe. Jean Paul lebte einige Zeit in Coburg, vor allem aber Friedrich Rückert, der hier die meisten seiner wunderbaren Gedichte verfasste. Der Reiseweg nach Bamberg und Coburg wird über die fränkische Schweiz führen mit Besichtigung der berühmten Wallfahrtskirche in Gößweinstein. Auf dem Heimweg besuchen wir dann die alte Kaiserpfalz Forchheim und das wunderbare Schloss Weißenstein/Pommersfelden mit seinem unvergleichlichen doppelläufigen Treppenhaus. Neben der literarischen Spurensuche im Lande der Franken begegnen uns auf dieser Literaturreise auch noch andere Künstler, wie der Baumeister Balthasar Neumann oder der Maler Lucas Cranach. Vergessen darf man dabei aber auch nicht das süffige fränkische Bier und den spritzigen fränkischen Wein.
**Weitere Informationen erhalten Sie bei der vhs oder beim Reisebüro Vivell.**
**Donnerstag, 6.6.2013 bis Sonntag, 9.6.2013, Anmeldeschluss: 05.04.2013, Leitung: Sigrid Knollmüller**

### 4102 Schreibwerkstatt

Die Gruppe besteht seit Ende 2008 und hat im Jahr 2010 die Krimi-Anthologie „Der Hai im Lech" herausgebracht und erfolgreich vermarktet. Die Schreibwerkstatt ist eine feste Einrichtung unter dem Dach der vhs, die den Teilnehmern Unterstützung bei der Arbeit mit Texten gibt. Der Ablauf der Treffen ist dabei abwechslungsreich gestaltet. So gibt es Brainstormings im Team, um Charaktere oder Handlungsstränge zu kreieren. Natürlich gibt es auch Einzelarbeit zu Hause oder vor Ort im Rahmen von Schreibspielen. Zu guter Letzt kommt auch die reine Wissensvermittlung nicht zu kurz, da wir beispielsweise den Aufbau eines Plots oder eines Spannungsbogens diskutieren oder uns über lebendige Dialoge austauschen. Die Schreibwerkstatt gibt es jeden dritten Freitag im Monat. Die Frist einen Kurzkrimi beim Autorenwettbewerb „Die Spur führt an den Lech" einzureichen, ist mittlerweile abgelaufen. Derzeit bewerten die Juroren unter der Leitung von Sigrid Knollmüller die Wettbewerbsbeiträge. Alles weitere erfahren Sie hierzu im Programm des nächsten Herbstsemesters. Wir freuen uns auf Sie!
**Freitag, 22.3.2013, 19.00–21.00 Uhr, Freitag, 19.4.2013, 19.00–21.00 Uhr, Freitag, 17.5.2013, 19.00–21.00 Uhr, Freitag, 21.6.2013, 19.00–21.00 Uhr, Freitag, 19.7.2013, 19.00–21.00 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 5,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Klaus Pfaffeneder**

### 4104 Schreiben wie vor 100 Jahren

Dies ist ein Kurs zum Erlernen der alten deutschen Schreibschrift, die bis 1920, bei manchen Schreibern auch bis zum Verbot der deutschen Schriften (1941) im Gebrauch war. Sie kommt in alten Unterlagen, Briefen und Kirchenbüchern vor. Bald kann niemand mehr diese alte Schrift lesen, und somit geht uns ein wichtiges Kulturgut und eine Epoche Schriftgeschichte verloren. Spätestens, wenn alte Familienurkunden, Kirchenbücher, Poesiealben oder auch Kochbücher hervorgeholt werden, ist die Kenntnis dieser Schrift von Vorteil. Sie erfahren vieles über die Geschichte der Schrift. Bitte mitbringen: Schulschreibheft DIN A5 oder 4, Lineatur 1, Bleistift, Stärke HB und Markentinte. Die Kosten für Schriftbilderkopien in Höhe von 2,00 € sind an die Kursleiterin zu entrichten.
**Mittwoch, 6.3.2013, 19.30–21.00 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 23,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Elisabeth Schwab**

### 4105 Jean Paul

***Hans-Jürgen Schatz liest Jean Paul (1763–1825): „Dr. Katzenbergers Badereise"***

Jean Paul, dessen 250ster Geburtstag heuer gefeiert wird, ist ein Dichter der Goethezeit, den es gerade in diesem Jubiläumsjahr wieder zu entdecken gilt, zum Beispiel mit „Dr. Katzenbergers Badereise" aus dem Jahr 1809. Und darum geht's:. Doktor Katzenberger, Anatomieprofessor und Sammler „veritabler ausgestopfter Mißgeburten", begibt sich mit seiner Tochter Theoda in den Kurort Bad Maulbronn, um den Rezensenten seiner wissenschaftlichen Schriften „auszuprügeln" und einer sogenannten „Gevatterschaft" aus dem Wege zu gehen. Was sich dann während der Reise und im Badeort abspielt, ist kurios und vergnüglich zugleich. „Jean Paul zu lesen, ist beileibe nicht einfach. Dazu braucht's, weiß Hans-Jürgen Schatz, ‚vor allem Muße, um sich daran erbauen zu können'. Da ist es hoch willkommen, wenn man solche Texte vorgelesen bekommt von einem, der's wirklich kann. Schatz ist so einer", bescheinigte dem Rezitator eine Kritik in der Frankenpost.
**Veranstalter: Riedrich's Kultouren, die vhs tritt nur als Vermittler auf. Dienstag, 14.5.2013, 19.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 15,00 EUR (ermäßigte Gebühr 12,00 EUR), Ort: Gemeindesaal der Christuskirche, von-Kühlmann-Str. 39, Leitung: Rüdiger Riedrich**

### 4108U Unterwegssein ist mein Leben

***Carmen Rohrbach liest aus ihren Büchern***

Carmen Rohrbach erzählt von ihren Reisen, die sie abseits der Hauptwege geführt haben. Sie ist allein durch den Jemen gereist. Sie war monatelang in der Mongolei mit Nomaden unterwegs, ist mit ihrem Esel Chocolat auf dem Jacobsweg gepilgert, hat Patagonien durchstreift und ist mit einem Esel dem Nil durch Ägypten gefolgt, allein. Sie beschreibt, wie Mut und Angst untrennbar mit ihrem Wunsch zu reisen, verbunden sind und wie sich diese Tatsache bei ihren Reisen selbst auswirkt. Sie gibt Einblicke in ihre Erfahrungen mit Grenzüberschreitung, erzählt wie das Wechselspiel aus Reisen und Schreiben zu ihrer Lebensform geworden ist und welche Bedeutung darin Realität und Phantasie, Sinnsuche und Sinnerfüllung zukommt. Carmen Rohrbach wuchs in der DDR auf und studierte Biologie. Nach ihrem Fluchtversuch und zwei Jahren Gefängnis kam sie nach Westdeutschland. Über ihre abenteuerlichen Reisen nach Südamerika, Afrika, Asien und Arabien hat sie mehrere Bücher verfasst.
**Der Eintritt ist an der Abendkasse zu bezahlen.**
**Donnerstag, 28.2.2013, 19.30–21.00 Uhr, Gebühr: 6,00 EUR, Ort: Schondorf, Schulstr. 13, Grundschule, Aula, 1. OG, Leitung: Carmen Rohrbach**

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315



### 4110 Wie finde ich den richtigen Verlag? *NEU!*

Schreiben Sie Romane oder Gedichte, Sachbücher oder Ihre Memoiren? Und würden Sie diese Texte gern gedruckt sehen? In der Regel bereitet es in der heutigen Verlagslandschaft große Schwierigkeiten, einen Verlag zu finden. Dieser Kurs will helfen, sich hier zu orientieren und optimale Lösungen für jeden Einzelnen herauszuarbeiten. Kursinhalt: Überblick über die Verlagslandschaft; formale Voraussetzungen für die Texte, die Sie anbieten wollen; Welche Verlage kommen für Sie in Frage? Wie bieten Sie Ihre Texte optimal an? Was müssen Sie bei einem Verlagsvertrag beachten? Worauf müssen Sie bei Druckkostenzuschüssen achten? Wie veröffentlichen Sie Ihr Manuskript im Internet (Selfpublishing)?
**Samstag, 27.4.2013, 10.00–17.00 Uhr, 1 Stunde Pause,**
**Gebühr: 24,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3,**
**Leitung: Dr. Günther Fetzer**

**Dr. Günther Fetzer**
Geboren 1946, Studium in Mainz und München, Magister (1973) und Promotion (1976), wissenschaftlicher Mitarbeiter am Deutschen Literaturarchiv, Marbach. Nach Verlagsstationen bei Hanser (1979–1984), Heyne (1984–1994), Scherz (1994–1997), Droemer Knaur Kindler (1996–1999), Verlagsgruppe Georg von Holtzbrinck (1999–2001) und Pabel Moewig (2001) 2002 Gründung und Leitung von AIO Buch und Bücher. Seit 2009 wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Buchwissenschaft an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.

### 4120 Ene meine muh, erzählen kannst auch Du!

*Wie lerne ich frei Geschichten erzählen?*
Solange es Menschen auf der Erde gibt, werden Geschichten erzählt. Dieser alten Tradition wenden wir uns zu und lernen in sieben Schritten, frei eine Geschichte zu erzählen. Dabei kann es eine mitgebrachte Geschichte sein, oder es kann eine im Kurs gefunden werden. Hilfsmittel und Musikinstrumente werden vorgestellt und können eingesetzt werden. Dabei geht es nicht darum, einen bestimmten Erzählstil vorzustellen, sondern das Erzählen herauszufinden, das genau zu mir als Person passt. Hier ist Raum, das auszuprobieren. Der Kurs endet mit einem Erzählabend, zu dem Außenstehende eingeladen werden. Nach Absprache kreieren wir gemeinsam dafür einen gemütlichen Rahmen.
**Bitte mitbringen: 2,00 € Materialgeld**
**Samstag, 8.6.2013, 10.00–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 29,00 EUR,**
**Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Anke Schupp**

### 4121 Aschenbrödel, Psyche und Berta – drei Frauen, ein Motiv

*Märchen-Geschichten aus der Ausstellung „M wie Märchen, Mythen" in der Neuen Pinakothek jetzt in Landsberg*
„Bäumchen rüttel dich und schüttel dich, wirf Gold und Silber über mich" – so schreiten die wunderschönen Heldinnen in den Märchen und Mythen prächtig gekleidet einher und erhalten, was ihnen gebührt. In Landsberg wird die Fährte aufgenommen, welche weiteren Motive sich in allen drei Geschichten verbergen und wie danach im 19. Jahrhundert Bilder entworfen wurden. Was treibt die Erzählungen und die Malerei an? Kommen Sie mit auf eine spannende Geschichten- und Bildreise.
**Freitag, 19.4.2013, 19.30–20.30 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: Anke Schupp**

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschule unterstützen.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung von der VHS. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn ein Kurs nicht zustande kommt, ausgebucht ist oder verschoben wird. Bitte tragen Sie Ihre Termine in den Semesterkalender auf der letzten Seiten dieses Heftes ein.

### 4909 Die Lieder der Sappho

Die antike griechische Dichterin Sappho gilt als bedeutendste Lyrikerin des klassischen Altertums. Ihr Leben verbrachte sie in Mytilene auf der Insel Lesbos, die im 7. vorchristlichen Jahrhundert ein kulturelles Zentrum bildete. Von ihrem Gesamtwerk, zu dem die Götterhymnen gehörten, ist nur weniger als ein Zehntel erhalten. Auch heute noch beeindruckt ihre klare, expressive Sprache, die sie zu ihrer Zeit unter anderem zu einem Vorbild weiterer Dichter der Antike werden ließ. In ihren Gedichten und Versen beschäftigt sie sich vor allem mit der Liebe in all ihren Facetten. Ihre Lieder sind zeitlos, so sprechen sie auch heute noch den Leser an und überbrücken dabei mühelos eine Zeitspanne von mehr als 2600 Jahren.
**Donnerstag, 6.6.2013, 16.30–18.00 Uhr, 1 Nachmittag,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: Birgit Kremer**

## MUSIK

### 4201 Gitarre für Anfänger – 2. Semester

Wir erlernen in diesem Anfängerkurs die Grundlagen für „Lagerfeuermusik" (die Akkorde E, A, D, G, C, Em, Am, Dm und 3 bis 4 Schlagrhythmen) anhand einfacher Lieder. Sobald sich die Schlagfolgen automatisiert haben, singen wir dazu.
**Bitte mitbringen: Gitarre, Stift, Mappe für die Liederblätter, falls vorhanden: Notenständer**
**Donnerstag, 28.2.2013, 17.00–18.00 Uhr, 15 Abende,**
**Gebühr: 120,00 EUR, Ort: Jugendzentrum, Aktionsraum,**
**Leitung: Martin Englmeier**

### 4202 Gitarre als Begleitinstrument für Fortgeschrittene

In diesem seit mehreren Semester bestehenden Kurs erweitern wir unser Repertoire an „Lagerfeuerliedern", d.h. der Klassiker der Folk-, Rock-, Blues- und Popgeschichte und der schönsten aktuellen Hits, spielen und singen zusammen. Vorraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist das Beherrschen verschiedener Schlagrhythmen und die Grund- und Barrèakkorde. Optional wird Zusatzmaterial wie Pickings, Riffs, Fills.... angeboten. Seiteneinsteiger willkommen! Bitte vorherige Absprache mit dem Kursleiter (Tel. 08191/915152).
**Bitte mitbringen: Gitarre, Stift, Mappe für die Liederblätter, falls vorhanden: Notenständer**
**Donnerstag, 28.2.2013, 18.00–19.00 Uhr, 15 Abende,**
**Gebühr: 120,00 EUR, Ort: Jugendzentrum, Aktionsraum,**
**Leitung: Martin Englmeier**

### 4203 Gitarre als Begleitinstrument für Fortgeschrittene

Dieser Kurs besteht seit vielen Semestern. Inhaltlich gleicht er dem Kurs 2, erfordert aber mehr Spielerfahrung. Seiteneinsteiger willkommen, bitte vorherige Absprache mit dem Kursleiter (Tel. 08191/915152).
**Bitte mitbringen: Gitarre, Stift, Mappe für die Liederblätter, falls vorhanden: Notenständer**
**Donnerstag, 28.2.2013, 19.00–20.00 Uhr, 15 Abende,**
**Gebühr: 120,00 EUR, Ort: Jugendzentrum, Aktionsraum,**
**Leitung: Martin Englmeier**

WWW.OSIANDER.de Schnell, einfach, bequem und portofrei bestellen!
OSIANDER.de

4250 **Rathauskonzerte**

*Karten gibt es im Vorverkauf über Reisebüro Vivell, Hauptplatz 149 oder an der Abendkasse.*

***4. Konzert Emmanuel Pahud und Christian Rivet***

Emmanuel Pahud gilt seit Jahren als einer der führenden Flötisten unserer Zeit. Seine staunenswerte musikalische Vielseitigkeit entspringt seinem künstlerischen Credo „sich wie ein Chamäleon den Farben der Musik oder den Vorstellungen des Komponisten anzupassen". Emmanuel Pahud wurde mit 22 Jahren als jüngstes Mitglied Solo-Flötist der Berliner Philharmoniker unter Claudio Abbado. Neben Recitals und Konzerten in aller Welt gibt Emmanuel Pahud regelmäßig Konzerte bei den großen internationalen Festivals und tritt mit weltweit renommierten Orchestern unter prominenten Dirigenten auf. Zusammen mit dem bekannten französischen Gitarristen Christian Rivet spielt Emmanuel Pahud ein Programm mit Werken von Bach bis in die Moderne. Er ist zum ersten Mal bei den Landsberger Rathauskonzerten zu hören.

**Samstag, 9.3.2013, 20.00 Uhr, eine Konzerteinführung findet eine halbe Stunde vor Konzertbeginn statt, Gebühr: 25,00 EUR (ermäßigte Gebühr 18,00 EUR), Ort: Landsberg, Festsaal des Historischen Rathauses, Leitung: Christoph Hartmann, Franz Lichtenstern**

4251

***5. Konzert Steude Quartett***

Mitglieder der Wiener Philharmoniker gründeten 2002 das Steude Quartett, um die lange Tradition von Streichquartetten aus den Reihen des berühmten Orchesters fortzuführen. Dabei findet in der Wechselwirkung zwischen intensiver Orchestertätigkeit – Repertoire von mehr als 60 Opern und den symphonischen Werken von der Klassik bis zur Gegenwart – und der Kammermusik, ein für beide Seiten fruchtbarer Austausch statt. Ausgehend von der klassisch-romantischen Literatur erweitert das Steude Quartett sein Repertoire mit Werken des 20. Jahrhunderts und Uraufführungen. In ihrem Landsberger Konzert spielen die vier Herren der Wiener Philharmoniker ausschließlich Werke von Komponisten aus ihrer Heimatstadt Wien.

**Sonntag, 21.4.2013, 20.00 Uhr, eine Konzerteinführung findet eine halbe Stunde vor Konzertbeginn statt, Gebühr: 25,00 EUR (ermäßigte Gebühr 18,00 EUR), Ort: Landsberg, Festsaal des Historischen Rathauses, Leitung: Christoph Hartmann, Franz Lichtenstern**

4252

***6. Konzert Liederabend***

Seit Jahren ist Juliane Banse auf den Opernbühnen der Welt zu erleben und ist eine der vielseitigsten Sängerinnen der Gegenwart. Ihr Repertoire reicht von der Barockmusik bis zu Uraufführungen, vom Liedgesang bis zur Koloraturpartie. Sie lebt seit Jahren am Ammersee und wird zusammen mit ihrem Pianisten Wolfram Rieger, der seit Jahrzehnten weltweit als geschätzter Liedbegleiter berühmter Sängerinnen und Sänger auftritt, erstmalig einen Liederabend in der Reihe der Landsberger Rathauskonzerte gestalten.

**Freitag, 28.6.2013, 20.00 Uhr, eine Konzerteinführung findet eine halbe Stunde vor Konzertbeginn statt, Gebühr: 25,00 EUR (ermäßigte Gebühr 18,00 EUR), Ort: Landsberg, Festsaal des Historischen Rathauses, Leitung: Christoph Hartmann, Franz Lichtenstern**

## BILDENDE KUNST

4301 **Intuitives Malen – Auszeit für den Kopf**

Wir stimmen uns mit Kohle oder Ölkreide auf eine neue Malweise ein, indem wir den Malvorgang fühlen und nicht mit dem Kopf kommentieren. Dadurch tritt das rationale Denken in den Hintergrund, die Intuition übernimmt das Tun. Unbewusstes beeinflusst das Schaffen, wenn wir uns entspannt mit Acrylfarbe ausdrücken. Oft enthalten die Bilder Informationen, die zu neuen Sichtweisen führen können. Der spielerische Ausdruck mit Formen und Farben weckt Lebensfreude und bringt das Denken zur Ruhe. Loslassen und im Kopf frei werden steht an diesem Tag im Vordergrund. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Freude an Kreativität und neuen Eindrücken.

**Bitte mitbringen: Schutz für die Kleidung. Materialgeld in Höhe von 7,00 € ist an die Kursleiterin zu bezahlen.**
**Samstag, 27.4.2013, 10.00–16.00 Uhr, 1 Tag,**
**Gebühr: 26,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3,**
**Leitung: Gertraud Dankesreiter**

4302 **Aktzeichnen – Für Anfänger und Fortgeschrittene** ***NEU!***

Sehen lernen ist eine hohe Kunst, die viel Konzentration und Anstrengung erfordert. Das Aktzeichnen ist seit jeher in der bildenden Kunst das Mittel der Wahl, um sich genau in diesem Bereich zu verbessern, da der menschliche Körper auf kleinster Fläche ein Maximum an Möglichkeiten zu studieren bietet. Der Kurs richtet sich an alle, die Freude daran haben, sich in ihren zeichnerischen Fähigkeiten zu verbessern oder auch, um erste Erfahrungen in dieser Art der Zeichnung zu sammeln. Es wird vorrangig mit Kohle und Bleistift gearbeitet, es können aber auch gerne andere Techniken zum Einsatz kommen. Es fallen ca. 48,00 € Modellgebühren an, die bei der Kursleiterin zu bezahlen sind.

**Bitte mitbringen: Schutz für die Kleidung.**
**Sonntag, 3.3.2013, 16.00–18.00 Uhr, 6 Nachmittage,**
**Gebühr: 52,00 EUR, Ort: Hintere Mühlgasse 205, Atelier Neuschne, Leitung: Katinka Schneweis**

**Katinka Schneweis**, geboren 1969 in Straubing und aufgewachsen in Landsberg am Lech, Schreinergesellin und Zweites Staatsexamen in Kunsterziehung, Atelier in Landsberg, regelmäßige Ausstellungen in Landsberg, München und Umgebung, Mitglied beim RBK Oberbayern (Regionalverband Bildender Künstler).

4303 **Malerei – Für Anfänger und Fortgeschrittene** ***NEU!***

Malen kann jede und jeder, der einen Pinsel halten kann. Aber nicht alle erkennen die wahren Stärken und Schwächen eines selbst gemalten Bildes. Genau darum geht es in diesem Kurs zur Malerei. Anhand von Themenstellungen, die ein großes Maß an Freiheit, aber auch notwendige Eingrenzung bieten, kann jeder Teilnehmende eigene Fähigkeiten erkennen und verbessern. Wir malen abstrakt oder gegenständlich zu verschiedenen Themen und arbeiten auf Leinwand oder Papier. Gerne können auch schon begonnene Werke zur Weiterbearbeitung mitgebracht werden. Material wird, sofern benötigt, zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten belaufen sich auf ca. 10,00 EUR.

**Bitte mitbringen: Schutz für die Kleidung.**
**Samstag, 11.5.2013, 12.00–18.00 Uhr, Sonntag, 12.5.2013, 10.00–16.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 52,00 EUR, Ort: Hintere Mühlgasse 205, Atelier Neuschne, Leitung: Katinka Schneweis**

4304 **Offene Malklasse für Studierende und Gestaltungsschüler** ***NEU!***

Überfüllte Malkurse an der Uni? Wenige Möglichkeiten zu üben an der FOS? Oder einfach auf der Suche nach professioneller Betreuung beim bildnerischen Gestalten? Dieser Kurs bietet allen, die bereits viel Erfahrung im Bereich Malerei und Zeichnung haben, die Möglichkeit, sich in diesem Bereich weiter zu bilden und in professioneller Betreuung an den eigenen Fähigkeiten zu arbeiten. Bevorzugt sollen eigene Themen bearbeitet und individuell begleitet werden. Im Mittelpunkt stehen die Besprechung der eigenen Werke und die Auseinandersetzung mit den Stärken und Schwächen im Bild.

**Bitte mitbringen: Schutz für die Kleidung.**
**Sonntag, 3.3.2013, 18.30–20.30 Uhr, 6 Abende,**
**Gebühr: 52,00 EUR, Ort: Hintere Mühlgasse 205,**
**Atelier Neuschne, Leitung: Katinka Schneweis**

WWW.OSIANDER.de Schnell, einfach, bequem und portofrei bestellen!
OSIANDER.de



### 4305 Aquarell – Architektur und Landschaft *NEU!*

Etwas nur andeuten, Gesehenes ungenau malen, mit der Reduzierung spielen. Auch ein Zufall im Malprozess wird nicht zerstört. Der Chef ist die FARBE – ich lasse sie fließen. Da muss doch der Betrachter neugierig werden. Erfühle deine Farben, erfasse das Wesentliche! Ein Spiel mit dem Bildmotiv – es darf auch einmal etwas verändert werden bis hin zur Abstraktion. Alles ist erlaubt. Unsere Motive finden wir aus Büchern und Zeitungen, oder wir malen nach Fotos. Auch Menschen werden unsere Bilder beleben. Vor dem Malen werden wir unser Motiv zeichnerisch erfassen, über den Bildaufbau sprechen und die passenden Formate festlegen. Jeder Teilnehmer wird individuell betreut. Für alle, die Freude am Malen haben.

**Bitte mitbringen: Urlaubsfotos, Aquarellpapier 300 g, Farben, Aquarellpinsel, Wasserzerstäuber, Fön, Bleistift 4B/ 6B, Skizzenpapier 170 g.**
**Dienstag, 9.4.2013, 18.00–21.00 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 52,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Monika Lehmann**

### 4306 Aquarell

Grundlagen und Weiterführung in der Technik: von der genauen Vorlage zum individuellen Aquarell. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen gedacht. Ziel des Malkurses ist es, die eigene künstlerische Handschrift zu verfeinern, mit den Farben zu spielen und zu experimentieren. Bitte mitbringen: 2 Malblöcke rundumverleimt, mind. 30 x 40 cm, Mindestgewicht 250 g, 1 Aquarellfarbkasten mit 12 großen Näpfen, 1 Aquarellpinsel mind. Größe 16 (z. B. „da Vinci-Cosmotop-MIX B"), Wasserbehälter, 1 weicher Bleistift, 1 weicher Radiergummi, 1 Taschenmesser, 1 Haushaltstuch (Papierrolle), 1 kleiner Aquarellschwamm und ein Schwammtuch.

**Samstag, 23.2.2013, 15.00–18.00 Uhr, 5 Samstagnachmittage, Gebühr: 65,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Hans Dietrich**

### 4307 Erlebnis Aquarell *NEU!*

*Von Blumen bis zum Gemüse aller ART*

Wir erleben die Vielfarbigkeit des Aquarells. Wo ist Licht, wo der Schatten? Wer ist der Chef: die Farbe oder ich? Wir werden versuchen, die Realität aufzuheben und unser Aquarell zum „Erlebnis" werden zu lassen. Unsere Motive werden Obst, Gemüse und Blumen sein. Wir befassen uns mit der Fläche und der Form. Vor dem eigentlichen Malen wird das Motiv zeichnerisch erfasst. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte mitbringen: Aquarellpapier 300 g, Farben, Pinsel, Zerstäuber, Fön, weicher Bleistift, Skizzenpapier 170 g.**
**Dienstag, 4.6.2013, 18.00–21.00 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 52,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Monika Lehmann**

### 4308 Aquarell mit Effekten – auf Papier und Leinwand *NEU!*

In diesem Aquarellkurs geht es um neue Gestaltungsmöglichkeiten für Aquarellbilder: ein Spiel mit Aquarellfarben und verschiedenen Tuschen, Stiften und Kreiden. Wir arbeiten mit Spachtelmasse und Lavasand und probieren alles aus. Wir erleben, wie sich Tusche mit Aquarellfarbe verbindet und wie sich Aquarellfarbe auf Spachtelmasse verhält. Welche Spannung entsteht, wenn ich kraftvolle Akzente setze? Ein Aquarellkurs anderer ART für alle, die einmal frei mit Aquarellfarben malen möchten. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir erarbeiten gemeinsam nach Fotovorlagen unser Motiv, besprechen Bildaufbau und Farbgebung und entwerfen erste Übungen auf Papier. Es können auch eigene Motive mitgebracht werden. Rücksprache bezüglich des Materials bei der Dozentin Mobil: 0178–7265579.

**Bitte mitbringen: Aquarellausrüstung (Farben, Pinsel usw.). Aquarellpapier ab 300 g, Skizzenpapier ab 170 g, Bleistift 4B/ 6B, Fön, Tesakreppband, 2 bis 3 Leinwände 20x40 oder 30x50, Wasserzerstäuber, Tusche, Spachtelmasse, Lavasand usw. ist gegen Materialgeld bei der Dozentin erhältlich.**
**Dienstag, 7.5.2013, 18.00–21.00 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 26,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Monika Lehmann**

### 4309 Kleine Formate in Serie *NEU!*

*Acryl, Collagen auf Papier und/oder Leinwand*

Kleine Formate auf Papier – eine Serie (ca. 20x20 oder 30x30 oder 40x40). Wie schaffen wir spannende und/oder verspielte Untergründe, große und kleine Flächen, binden zeichnerisch Motive ein und verändern diese wieder? Was ist denn das schon wieder, wie sieht das denn aus? In diesen 6 Stunden wollen wir experimentieren. Wir lassen uns auf ein kreatives Erlebnis ein. Mut und kreatives Tun lassen eine Bilderserie entstehen, über welche jeder zum Schluss staunen wird. Individuelle Hilfe und Betreuung durch die Kursleiterin sind garantiert.

**Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel und Kreiden, weiche Bleistifte, Schere, kleines Messer, Skizzenpapier ab 170 g, Tesakreppband, Pigmentbinder, Acrylsprayfarben. Für die Collagen: Zeitungen, alte Rechnungen, Kinokarten, Briefe etc. und Fön nicht vergessen. Zusätzlich Musterschablonen, Spitzenreste. Materialgeld für Pigmentbinder und Farben (nach Verbrauch)**
**Sonntag, 28.4.2013, 11.00–17.00 Uhr, 1Tag, Gebühr: 26,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Monika Lehmann**

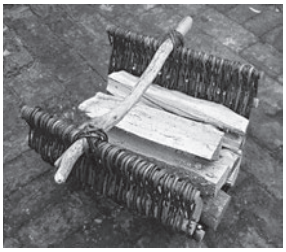
## KUNST UND HANDWERK

### 4401 Weidenflechtkurs – Rankgerüst (Sichtschutz)

Sie haben im Garten eine kruschtelige Ecke, die Sie nicht mehr sehen mögen? Oder Sie möchten eine Tasse Tee trinken, ohne dass Ihnen der Nachbar zuschaut? Wir flechten aus biegsamen Weidenruten ein Rankgerüst, wobei die Grundlagen der Weidenflechterei vermittelt werden.

**Die Materialkosten in Höhe von 25,00 EUR werden bei der Kursleiterin bezahlt. Bitte mitbringen: 2 Bretter 1,20 Länge, ca. 20 cm hoch, 2 cm dick, 2 Schraubzwingen, Gartenschere, Blumendraht.**
**Mittwoch, 27.2.2013, 18.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 18,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4, Leitung: Hugo Knoblich**

### 4402 Weidenflechtkurs – offener Holzkorb



Sie haben einen Holzofen und sind es leid jedes Scheit einzeln zum Ofen zu tragen? Oder Sie haben schon die dritte Chinaimportware gekauft und möchten nun endlich etwas Gescheites? Wir flechten aus Weidenruten einen vorn und hinten offenen Holzkorb, somit ist es egal, wie lange die Holzscheite sind. Das Materialgeld in Höhe von 23,00 EUR ist an die Kursleiterin zu bezahlen.

**Bitte mitbringen: Gartenschere, Blumendraht, zwei Bretter (ca 110 cm lang, ca 15 cm hoch, ca 1,5 cm dick), zwei Schraubzwingen.**
**Mittwoch, 6.3.2013, 18.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 18,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4, Leitung: Hugo Knoblich**

WWW.OSIANDER.de Schnell, einfach, bequem und portofrei bestellen!
OSIANDER.de

### 4403 Weidenflechtkurs – Obelisk

Ihr Garten ist zu klein? Dann gehen Sie doch einfach mit einigen Pflanzen in die Höhe und nutzen den „Luftraum" über Ihrem Grundstück. Um diesen Eroberungskünstlern beim Klettern zu helfen, flechten wir mit Weidenruten einen Obelisken, an dem sie sich im Laufe des Sommers in die Höhe hangeln können. Das Materialgeld in Höhe von 23,00 EUR ist an die Kursleiterin zu bezahlen.
**Bitte mitbringen: ca 20-Liter-Eimer mit möglichst senkrechter Wandung, Gartenschere, Zurrgurt.**
**Mittwoch, 13.3.2013, 18.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 18,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4,**
**Leitung: Hugo Knoblich**

### 4404 Weidenflechtkurs – Weidenkugel

Mit dünnen langen Weidenruten werden wir uns eine Kugel für den Garten erarbeiten. Diese Technik hat weniger mit Flechten zu tun, eher noch mit „Nähen", wobei uns die Ruten gleichzeitig als Nadel und Faden dienen.
**Die Materialkosten in Höhe von 18,00 EUR werden bei der Kursleiterin bezahlt. Bitte mitbringen: Gartenschere, Blumendraht, Driller (falls vorhanden).**
**Mittwoch, 20.3.2013, 18.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 18,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4,**
**Leitung: Hugo Knoblich**

### 4405 Goldschmiedekurs

Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen, die gerne mit Metall kreativ sein möchten. Jede(r) kann in Silber, Kupfer oder Messing ein einfaches Schmuckstück nach eigener Wahl fertigen und dabei die Grundkenntnisse des Goldschmiedens erlernen. Materialkosten bitte direkt an die Kursleiterin entrichten, Papier und Bleistift bitte mitbringen.
**Samstag, 16.3.2013, 10.00–16.00 Uhr, Sonntag, 17.3.2013, 10.00–16.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 59,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Werkraum 1, B 0.1, Leitung: Birgit Meyer**

### 4406 Frühlings – und Osterkranz

Der Frühling und das Osterfest stehen vor der Tür. Wir binden oder winden, je nach Belieben, einen Kranz aus Naturmaterial. Verschiedene Zweige und Ranken sowie Moos bilden unsere Grundlage. Der Kranz kann gehängt oder zum Osternest ausdekoriert werden. Frühlingsblüher, kleine Frühlingszwiebeln, Eier und Federn stehen zum Ausdekorieren bereit. Das Materialgeld in Höhe von 12,00 Euro bis 16,00 Euro ist direkt an die Kursleiterin zu bezahlen. Bitte Gartenschere mitbringen.
**Donnerstag, 14.3.2013, 19.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 16,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Werkraum 1, B 0.1, Leitung: Martina Weik**

### 4407 Töpfern an der Drehscheibe

Stellen Sie Gebrauchskeramik für den Haushalt selbst her. Sie lernen das Zentrieren, Aufbrechen, Bodenziehen und Hochziehen. Vorkenntnisse im Umgang mit Ton sind nicht erforderlich (es können Schüsseln, Tassen, Krüge usw. entstehen). Materialgeld (ca. 20,00–50,00 €) wird im Kurs je nach Verbrauch erhoben. Bitte Arbeitskleidung tragen, Handtuch und Brotzeit mitbringen. Höchstteilnehmerzahl 5 Personen.
**Samstag, 13.4.2013, 10.00–15.30 Uhr, Sonntag, 14.4.2013, 10.00–12.00 Uhr, Samstag, 20.4.2013, 10.00–12.00 Uhr, 3 Tage, Gebühr: 83,00 EUR, Ort: Obermeitingen, Dornbuschweg 36,**
**Leitung: Angelika Waskönig**

### 4408U Holzbildhauer-Klasse für Anfänger und Fortgeschrittene

*Freie und figürliche Skulpturen*
Sie werden dazu angeleitet, intuitive Entwürfe in Form von Skizzen oder Tonmodellen herzustellen. Aus diesen eigenen, freien Formen werden Sie mit dem lebendigen Werkstoff Holz Ihre Skulptur entwickeln. Freie organische oder aber auch abstrakte Werke mit Ecken, Kanten und Rundungen können Sie in Ihre eigene Formensprache umsetzen und ausdrücken. Sie werden im Feinbehauen des Holzes, der Ausarbeitung der Skulptur mit Raspeln und Schleifpapier sowie der Endbehandlung des Holzes bis hin zur Präsentation der Skulptur unterstützt und begleitet. Holz und Ton zum Modellieren werden im Kurs gegen Materialkostenerstattung zur Verfügung gestellt. Geeignetes eigenes Holz kann nach Rücksprache verwendet werden. Kosten für Werkzeugbenutzung und das Schleifen der Eisen in Höhe von 10,00 EUR werden direkt an die Kursleiterin entrichtet. Der erste Kursabend dient der Materialbesprechung, den Entwürfen und der Vorbereitung.
**Werkraum, UG, Raum befindet sich im Anbau, Zugang über den Schulhof (auch Bibliothek)**
**Donnerstag, 7.3.2013, 18.00–21.30 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 79,00 EUR, Ort: Utting, Schulweg 2, Grund- und Mittelschule,**
**Leitung: Amira Hanna**

### 4409 Näh- und Zuschneidekurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Mitzubringen sind: Schnitt, Stoff und erforderliche Nähutensilien, die Benutzung der eigenen Nähmaschine wird empfohlen. Für Anfängerinnen wird telefonische Rücksprache mit der Kursleiterin (08191/29209) empfohlen.
**Dienstag, 12.3.2013, 19.30–22.00 Uhr, 7 Abende, Gebühr: 49,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4,**
**Leitung: Irene Knobloch**

### 4410 Näh- und Zuschneidekurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Beschreibung siehe Kurs 4409.
**Donnerstag, 14.3.2013, 19.30–22.00 Uhr, 7 Abende, Gebühr: 49,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4,**
**Leitung: Irene Knobloch**

### 4413 Arbeitskreis Handarbeiten

Stricken und Häkeln sind gerade im Trend. Ob die einfache Häkelmütze im angesagten Stil der Skipiste oder sommerlicher Look, der erste Pulli für das Baby oder Kind, der modische Loopschal oder ein Lace Meisterwerk: hier erhalten Sie Hilfestellung zu Ihrem individuellen Wunschmodell. Es gibt immer Neues zu lernen, egal ob Sie mit dem Handarbeiten anfangen oder fortgeschritten sind. Wir freuen uns aber auch über alle, die das Sticken bevorzugen und dies in geselliger Runde tun möchten. Jede Teilnehmerin arbeitet mit der Technik und dem Modell, das sie selbst aussucht, unter Anleitung. Möglich sind stricken, häkeln und verschiedene Sticktechniken wie Kreuzstich, Hohlsaum, Richelieu, Ajour, Hardanger, Schwälmer, Myreschka. Für Fragen vorab: 08193/950685.
**Mittwoch, 20.2.2013, 19.30–21.00 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 26,00 EUR, Ort: Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72,**
**Leitung: Dagmar Bergk**

### 4414 Arbeitskreis Handarbeiten

Beschreibung siehe Kurs Nr. 4413.
**Mittwoch, 10.04.2013, 19.30–21.00 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 32,50 EUR, Ort: Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72,**
**Leitung: Dagmar Bergk**

### 4415 Arbeitskreis Handarbeiten

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 4413.
**Mittwoch, 5.6.2013, 19.30–21.00 Uhr, 6 Abende, Gebühr: 39,00 EUR, Ort: Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72,**
**Leitung: Dagmar Bergk**

WWW.OSIANDER.de Schnell, einfach, bequem und portofrei bestellen!
OSIANDER.de



# AUSSTELLUNGEN, FÜHRUNGEN, VORTRÄGE

Übrigens: Sie können die Gebühr für einen Weiterbildungskurs der Volkshochschule in Ihrer Steuererklärung geltend machen, wenn die Kursinhalte in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrer beruflichen Tätigkeit stehen.

## 4500 Die Ästhetik in der japanischen Kunst und Architektur

*Eine Einführung in die Geschichte und Kultur Japans*

Vom bescheidenen Zen, Futon, Ikebana oder Origami bis zum grausamen Harakiri und den fast vergötterten Manga-Figuren – die Invasion des kleinen lächelnden Volkes scheint noch lange nicht vorbei zu sein. Die Japaner mit ihrer langen Geschichte (angefangen 10.000 vor Christus) haben auf ihrer Insel eine sonderbare Kultur entwickelt, die das Denken der westlichen Kunst und Architektur stark beeinflusst hat. Die Referentin bringt in diesem Vortrag den Hintergrund der schlichten japanischen Ästhetik ans Licht.

**Donnerstag, 18.4.2013, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Yuko Caldewey**

**Yuko Caldewey**, Japanerin, studierte Philosophie in Japan und Journalismus in Deutschland. Als Kind lebte sie für vier Jahre in Meerbusch nahe Düsseldorf und ging dort in die örtliche Schule. Fünfzehn Jahre nach ihrer Rückkehr nach Japan machte sie kehrt nach Düsseldorf, lebte dort zwanzig Jahre, bis sie im März dieses Jahres nach Landsberg kam.

## 4501 Moderne Klassiker: Sitzobjekte zwischen Geometrie und organischer Form

Ob nun die Erfindung des ersten Stahlrohr-Freischwingers von Mart Stam, Le Corbusiers „Chaise Longue", Gerrit Rietvelds „Zig-Zag" Stuhl, Marcel Breuers „Wassily" Sessel, die so genannte „Eistüte" von Verner Panton oder die legendären Bugholzstühle der Firma Thonet, sie markieren den Wandel von handwerklicher zur industriellen Fertigung. Dies stellte die Gestaltung vor neue Herausforderungen. Wesentlich war nun die Einheit von ästhetischer Form, Funktionalität und Material. Insbesondere stehen von Architekten entworfene Sitzmöbel im Mittelpunkt der Betrachtung. Denn diese brachten die besten Voraussetzungen mit für das Sitzmöbel-Design aufgrund ihres technischen Know-how und ihrer Konstruktionserfahrungen. Vielleicht steht ja eines dieser begehrten Objekte auch in Ihrem eigenen Wohnraum? Neben der Reflexion der Entwicklungsgeschichten einzelner Sitzmöbel im zeitlichen Kontext und ihrem jeweiligen innovativen Wert interessiert auch, inwieweit einzelne Exemplare durch ihre außergewöhnliche Form und Materialität die Grenzen zum Kunstobjekt sprengen.

**Donnerstag, 16.5.2013, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. Barbara Riedel**

**Dr. Barbara Riedel**
Studium der Kunst, Kunstgeschichte und Germanistik in Berlin. Besondere Schwerpunkte Klassische Moderne, Design, Bauhaus. Dissertation an der Universität der Künste Berlin mit dem Titel „Wassily Kandinsky über eigene Bilder". Mitarbeit im Hirmer Kunstbuchverlag München. Volontariat im Museum für Konkrete Kunst Ingolstadt. Auftrag zur erstmaligen Sichtung sowie Katalogisierung der privaten Bücher Kandinskys im Centre Georges Pompidou Paris. Berufung in das Komitee zur Herausgabe der Gesammelten Schriften Wassily Kandinskys Band II im Lenbachhaus München. Mitarbeit im Kunstvermittlungsteam der Pinakothek der Moderne München.

## 4502 Das Bauhaus: Design-Revolution, Utopie und Avantgarde

Im Mittelpunkt stehen folgende Themen rund um das Bauhaus (1919–1933): Die Idee einer Hochschule, die nach dem Vorbild einer mittelalterlichen Bauhütte Architekten, Künstler und Handwerker unter einem Dach vereinen sollte. Die Ortswechsel von Weimar nach Dessau und nach Berlin, die jeweils politisch motiviert waren. Das Bauhaus als Ursprung des modernen Designs. Und das Bauhaus als Entstehungsort einer modernen Kunstlehre, die zur bis heute praktizierten Grundlage des Kunstunterrichts an Schulen und der Grundlehre an Kunstakademien wurde. Wir „machen einen Gang" durch die Werkstätten. Wir lernen die wichtigsten Lehrer und Schüler des Bauhauses, wie etwa Walter Gropius, Marcel Breuer, Wilhelm Wagenfeld und Marianne Brandt sowie deren bekannte Entwürfe und Designerstücke kennen. Wir lernen das Bauhaus als einen Ort kennen, an dem eine künstlerische, gestalterische und architektonische Avantgarde aus aller Welt zusammenkam, um die Utopie einer für alle zugänglichen ästhetisch gestalteten (Wohn-)Welt zu realisieren.

**Donnerstag, 25.4.2013, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. Barbara Riedel**

## 4510H Hypo-Kunsthalle: Karl Friedrich Schinkel Geschichte und Poesie

Das preußische Universalgenie Karl Friedrich Schinkel wird mit dieser Ausstellung zum ersten Mal in München präsentiert. Die Schau zeigt den berühmten Architekten und Stadtplaner, Maler und Zeichner, Designer von Innenräumen samt deren Ausstattung, den Schöpfer von noch heute unvergessenen Bühnendekorationen, aber auch den Visionär utopischer und historischer Fantasien. Unter anderem werden Originalentwürfe zur „Zauberflöte" gezeigt. Ein weiterer Höhepunkt ist der Versuch einer originalgetreuen Rekonstruktion eines optisch-mechanischen Schaubildes des Brands von Moskau 1812, mit dem Schinkel damals ein breites Publikum begeisterte. Diese Ausstellung ermöglicht erstmals den Gesamtüberblick.

**Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.**
**Freitag, 8.3.2013, 16.00–17.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,50 EUR, Ort: München, Hypo-Kunsthalle, Kassenraum im 2. Stock, Leitung: Dr. Angelika Grepmair-Müller**

## 4511H Alte Pinakothek: Gemälde von Jan Brueghel

Die Bayerischen Staatsgemäldesammlungen besitzen weltweit die umfassendste Sammlung von Gemälden Jan Brueghels des Älteren (1568–1625). Zusammen mit den Werken seines Vaters Pieter Brueghel, seines Bruders Pieter und seines Sohnes Jan bietet diese Ausstellung einen facettenreichen Überblick über das künstlerische Schaffen der Malerfamilie. Erstmals wird nun der gesamte Bestand in einer Ausstellung präsentiert. Ergänzt durch Werke von Zeitgenossen, so von Paul Bril und Hans Rottenhammer, zeigt sie die künstlerische Entwicklung von Jan Brueghel dem Älteren, verdeutlicht aber auch die Prägung der Marke „Brueghel". Wir nehmen u. a. die Zusammenarbeit mit anderen Malern wie Peter Paul Rubens und Hendrik van Balen in den Blick, wie die Produktion von Bilderserien mit allegorischen Themen.

**Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.**
**Freitag, 12.4.2013, 16.00–17.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,50 EUR, Treffpunkt: München, Alte Pinakothek, Foyer, Leitung: Dr. Angelika Grepmair-Müller**

SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 · Landsberg
www.suzans.de

### 4512H Bayerisches Nationalmuseum: Taschen!

***Vom Geldsack des frühen 16. Jahrhunderts bis zur Kellybag: eine europäische Kulturgeschichte ab dem 16. Jahrhundert im Taschenformat.***

Das Bayerische Nationalmuseum präsentiert etwa 300 Taschen aus dem 16. bis zum 21. Jahrhundert. Das Spektrum umfasst frühe Geldbeutel, Jagdtaschen, Börsen, Handarbeitsbeutel, Reisetaschen, Pompadours, aber auch moderne Damenhandtaschen. Gefertigt aus Leder, Metall, Samt oder Seide sind die eleganten historischen Stücke aus der Sammlung des Bayerischen Nationalmuseums oft aufwändig mit Gold- und Silberfäden, Perlen, Applikationen und Bändern verziert. Einige der kostbarsten Stücke stammen aus dem bayerischen Königshaus. Die Ausstellung zeigt unterschiedliche Typen von Taschen und vermittelt den kulturgeschichtlichen Zusammenhang von Trageweise und Funktion anhand von Gemälden, Skulpturen und grafischen Blättern.

**Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.**
**Freitag, 3.5.2013, 15.00–16.30 Uhr, 1 Nachmittag,**
**Gebühr: 8,50 EUR, Treffpunkt: München, Bayerisches Nationalmuseum, Foyer, Leitung: Dr. Angelika Grepmair-Müller**

### 4513H Münchner Residenz: Die Wittelsbacher – Kunst als Medium der Politik

Bei einem Besuch des Residenzmuseums wollen wir uns den Raumausstattungen aus dem 17. bis 19. Jahrhundert widmen. Das Hofzeremoniell von Versailles gab den hierarchischen Aufbau der Reichen Zimmer vor, mit dem Höhepunkt des Prunkschlafzimmers. Die Grüne Galerie mit erlesenen Gemälden und die von François de Cuvilliés in Szene gesetzten intimeren Repräsentationsräume der bayerischen Kurfürsten sind bis heute Anlass zum Staunen. Geradezu wohltuend werden nach der überbordenden Rokokopracht die ebenso edlen wie kostbaren Pariser Möbel aus der Zeit um 1800 wahrgenommen. Alles zusammen ist Beleg für Geschmack, Kunstverstand und Wohlstand, mit dem das bayerische Herrscherhaus seine europäische Bedeutung herausstellte.

**Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.**
**Donnerstag, 21.3.2013, 14.00–15.30 Uhr, 1 Nachmittag,**
**Gebühr: 8,50 EUR, Treffpunkt: München, Residenz, Foyer vor dem Kassenraum, Leitung: Dr. Gertrud Rank**

### 4514H Exkursion in das Klosterdorf Polling: Glaube, Kunst und Wissenschaft

Seit der ersten geistlichen Niederlassung im 8. Jahrhundert war Polling mit wenigen Unterbrechungen stets Klosterdorf: von den frühen Benediktinern über die Augustiner-Chorherren bis zu den Dominikanerinnen, die bis heute die klösterliche Tradition wahren. Im Zentrum dieser Exkursion stehen die Führung in der Stiftskirche St. Salvator und Heilig Kreuz, der Besuch der in heiterem Rokoko gestalteten Reliquienkapelle und die Besichtigung des Bibliotheksaals, dessen Fresken bis heute von der Verbindung von Glaube und Wissenschaft erzählen, wie sie einst das Ziel der Pollinger Chorherren war.

**Die Kursgebühr schließt den Eintritt ein.**
**Freitag, 7.6.2013, 16.00–17.30 Uhr, 1 Nachmittag,**
**Gebühr: 12,50 EUR, Treffpunkt: Kloster Polling, Platz vor der Kirche, Leitung: Andrea Hähnle**

### 4515H Hypo-Kunsthalle: Aus Dämmerung und Licht

*Meisterwerke nordischer Malerei 1860 bis 1920*

Im späten 19. und frühen 20. Jahrhundert erlebte die Malerei in Schweden, Norwegen, Dänemark, Island und Finnland eine künstlerische Hochphase. Sie spiegelt die Suche nach nationaler Identität und gesellschaftlichem Aufbruch, ist darüber hinaus häufig auch Auslöser für tiefgreifende Veränderungen. Die Künstler dieser Länder suchten über die Grenzen hinweg nach Verbindendem und Trennendem zwischen den skandinavischen Nationen. Deshalb wird heute von den nordischen Ländern gesprochen, um das nicht zuletzt sprachlich so andere Finnland auch einzuschließen. Ziel der Ausstellung ist es, neben Hauptwerken nationaler Ikonen auch Werke von bislang in Deutschland unbekannten Meistern zu zeigen. Eigenständige nordische Varianten von Realismus, Impressionismus und Symbolismus wurden ihrerseits zu Impulsgebern für die europäische Kunst.

**Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen**
**Freitag, 14.6.2013, 16.00–17.30 Uhr, Gebühr: 8,50 EUR,**
**Ort: München, Treffpunkt: Hypo-Kunsthalle, Kassenraum im 2. Stock, Leitung: Dr. Angelika Grepmair-Müller**

### 4906 Führung durch die Glyptothek

Die Glyptothek in München wurde im Auftrag König Ludwig I. noch während seiner Kronprinzenzeit durch den Hofarchitekten Leo von Klenze am Königsplatz für die Sammlung antiker griechischer und römischer Skulpturen errichtet. Noch als Kronprinz begann Ludwig antike Skulpturen systematisch zu erwerben. Wichtige ausgestellte Werke sind vor allem der Barberinische Faun und die 1813 erworbenen Giebelfiguren vom Aphaia-Tempel in Ägina, die sogenannten Ägineten. Die Sonderausstellung „Die Unsterblichen Götter Griechenlands" präsentiert eine imposante Götterschau und zeigt, wie allgegenwärtig die Unsterblichen im Leben der Menschen waren.

**Der Eintritt ist zusätzlich an der Kasse zu bezahlen. Damit genug Zeit zum Kauf der Eintrittskarten bleibt, bitten wir, etwas früher zu kommen.**
**Donnerstag, 25.4.2013, 16.30–18.00 Uhr, 1 Nachmittag,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Treffpunkt München, Glyptothek, Kasse, Leitung: Dr. Gertrud Rank**

## THEATER UND FILM

### 4603 Arbeitskreis Seniorentheater „LechMimen"

Die Lust am Spielen haben wir seit unserer Kindheit in uns. Theater hat viel mit dieser Freude am Spiel zu tun. Wir möchten unsere Spielfreude wieder entdecken und ausleben. Durch Improvisation und praktisches Erproben werden wir u. a. Szenen entwickeln, Typen herausarbeiten, mit Dialogen und anderen Ausdrucksformen experimentieren. Das spielerische Selbst-Ausprobieren, den Entstehungsprozess mit Lust und Spaß zu erleben, das Ergebnis als gemeinsamen und persönlichen Erfolg genießen, das ist das Ziel.

**Dienstag, Donnerstag, 5.2.2013, 15.00–17.00 Uhr, 12 Nachmittage, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Franziska Dietrich**

### 4605 Schauspiel Training

Ein Schnupperkurs, für alle, die Lust haben zu spielen, aber sich bisher noch nicht getraut haben, alle, die früher gespielt haben und die Erfahrung gerne auffrischen möchten, oder alle, die ihrem Körper und ihrer Seele auf kreative Weise etwas Gutes tun wollen. Ob wir dabei selbst zu einer kleinen oder großen Aufführung kommen oder nur um der Freude willen improvisieren, trainieren und miteinander Szenen erarbeiten und proben, vielleicht auch vor der Kamera, das hängt auch von den Wünschen der Teilnehmer ab. Zielgruppe sind alle, vom Jugendlichen bis zum jung gebliebenen Erwachsenen jeden Alters, weiblich wie männlich: die ganze Welt ist Bühne! Der Dozent ist Mitglied in der Theatergruppe „Loyal Shakespeare Company" der vhs Landsberg und hat am Schauspielstudio München, beim HAW in Los Angeles und beim Theatre de Complicite in London Schauspielkenntnisse erworben.

**Mittwoch, 6.3.2013, 20.15–21.45 Uhr, 12 Abende,**
**Gebühr: 60,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Thomas Bauer**

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschule unterstützen.

SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 · Landsberg www.suzans.de



### 4650 Für Kinobegeisterte: Die besten Filme aller Zeiten

*Der filmhistorische Workshop zur Reihe des Filmforums*
Das Filmforum zeigt in diesem Frühjahr eine Reihe der bedeutendsten Filme der Filmgeschichte. Darunter sind Filme wie Kubricks „2001 – Odyssee im Weltraum" oder Coppolas „Apocalypse now". Begleitend zur Reihe „Die besten Filme aller Zeiten" des Landsberger Film-Forums wollen wir in diesem Kurs lernen, die im Stadttheater gezeigten Werke filmhistorisch, zeitgeschichtlich und regional einzuordnen. Wir werden die Stellung des jeweiligen Films im Werk des Regisseurs, der Schauspieler und anderer am Film beteiligter Größen der Filmgeschichte herausarbeiten und uns Besonderheiten der filmischen Gestaltung bewusst machen. Außerdem bietet der Kurs die Möglichkeit, über das Gesehene mit Gleichgesinnten zu diskutieren oder eigene cineastische Erfahrungen einfließen zu lassen und so – ergänzt durch Tipps zu passender filmhistorischer Literatur – das Film-Wissen der Teilnehmer zu vertiefen. Bei Bedarf können wir auch aktuelle Ereignisse aus der Welt des Films thematisieren.
**Freitag, 1.3.2013, 10.00–11.30 Uhr, 14 Vormittage,**
**Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,**
**Leitung: Markus Michalski**

**Markus Michalski**
Als Qualifikation habe ich den akademischen Titel eines Magister Artium (M.A.) im Hauptfach Theaterwissenschaft (Schwerpunkt Filmgeschichte) sowie meine langjährige Tätigkeit bei Film und Fernsehen vorzuweisen. Außerdem leite und organisiere ich seit Oktober 2007 die von mir gegründete „Film-Fabrik-Fuchstal", einen Kreis von Filmfreunden, der sich mit Klassikern der Filmgeschichte beschäftigt. Von 2008 bis 2012 unterrichtete ich am Ignaz-Kögler-Gymnasium in Landsberg das Wahlfach „Film".

## FOTOGRAFIE

### 4701 Portrait- und Fashion-Shooting im Studio

Sie möchten in einem Fotostudio professionelle Aufnahmen machen? Es interessiert Sie, wie man Licht mit verschiedenen Blitzgeräten und Lichtformern von einfach bis raffiniert für stimmungsvolle Fotos einsetzt? Sie machen sich Gedanken, wie Sie an gute Models kommen oder überlegen, bei sich zu Hause ein improvisiertes Studio einzurichten? Dieser Einführungskurs in kleinem Kreis (maximal 4 Teilnehmer) zeigt Antworten und Möglichkeiten auf. Wir fotografieren ein weibliches Model und lernen alles, um zu guten Ergebnissen zu kommen. Wenig Theorie, viel Praxis. Die Modellkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
**Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder Kamera mit Blitzschuh und manuellen Einstellmöglichkeiten für Zeit und Blende.**
**Samstag, 27.4.2013, 10.00–16.00 Uhr, 1 Tag,**
**Gebühr: 90,00 EUR, Ort: Fotostudio Günter Dankesreiter, Landsberg, Hinterer Anger 316, Leitung: Günter Dankesreiter**

### 4702 Fotocoaching-Tour

*Drei Stunden Foto-Praxis für Anfänger bis Fortgeschrittene*
Sie wollen bessere, andere Fotos machen? Das Wichtigste beim Fotografieren verstehen lernen? Spielend Motive finden und sie auf gekonnte Weise ins Bild setzen? Lassen Sie sich von einer dreistündigen Fototour durch Landsberg neu inspirieren, werden Sie sich Ihrer Talente bewusst, fotografieren Sie von Anfang an und haben Spaß dabei. Motto: „Learning by doing". Sie werden Dinge anders sehen, spontan auf den Auslöser drücken, sich neue Perspektiven suchen, mal ganz nah rangehen, intuitiv, fantasievoll, spielerisch fotografieren lernen, entspannen und den Alltag ausblenden können.
**Sie benötigen: Kamera, die Sie bedienen können, evtl. wetterfeste Kleidung.**
**Samstag, 13.4.2013, 14.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag,**
**Gebühr: 20,00 EUR, Treffpunkt: Haupteingang vhs-Gebäude,**
**Leitung: Günter Dankesreiter**

### 4703 Fotocoaching-Tour

*Drei Stunden Foto-Praxis für Anfänger bis Fortgeschrittene*
Text siehe Kurs 4702.
**Sie benötigen: Kamera, die Sie bedienen können, evtl. wetterfeste Kleidung.**
**Samstag, 15.6.2013, 14.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag,**
**Gebühr: 20,00 EUR, Treffpunkt: Haupteingang vhs-Gebäude,**
**Leitung: Günter Dankesreiter**

### 4704 Aktfotografie im Studio *NEU!*

Nacktes einfach abzulichten wäre einfallslos und langweilig. Wir als kreative Fotografen wollen in ästhetischer Weise, in kleinen Schritten über Dessous und Halbakt, uns bis zum klassischen Akt hinarbeiten. Im Vordergrund stehen dabei die erotische Inszenierung eines weiblichen Models, attraktive Posen die Geschichten erzählen, Körperlandschaften, High-Key- und Low-Key-Fotos, der dezente und rücksichtsvolle Umgang mit dem Model. In der Gebühr sind die Modelkosten enthalten.
**Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder Kamera mit Blitzschuh und manuellen Einstellmöglichkeiten für Zeit und Blende.**
**Samstag, 22.6.2013, 10.00–16.00 Uhr, 1 Tag,**
**Gebühr: 110,00 EUR, Ort: Fotostudio Günter Dankesreiter, Landsberg, Hinterer Anger 316, Leitung: Günter Dankesreiter**

### 4705 Digitale Fotografie für Einsteiger

Sie fotografieren digital und sind mit Ihren Ergebnissen nicht zufrieden? Profitieren Sie von den Erfahrungen und dem Wissen geübter Fotoamateure. Lernen Sie die Grundfunktionen der Kamera gezielt zur Gestaltung Ihrer Fotos einzusetzen, um sich dann über eine schnelle Ergebnisverbesserung zu freuen. Aufnahmetechnik, Bildgestaltungsmöglichkeiten und die nachträgliche Bearbeitung der Bilder am PC sowie Präsentationsmöglichkeiten werden erklärt. Bitte bringen Sie Ihre Kamera und die dazugehörige, ausgedruckte Bedienungsanleitung mit.
**Freitag, 1.3.2013, 19.30–21.00 Uhr, Freitag, 8.3.2013,**
**19.30–21.00 Uhr, Freitag, 15.3.2013, 19.30–21.00 Uhr, 3 Abende,**
**Gebühr: 17,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4,**
**Leitung: Bernd Kittlinger**

### 4706 Fotogruppe der VHS

Die Fotogruppe trifft sich an jedem dritten Freitag des Monats zu einem „Fotostammtisch" in der Gaststätte im Sportzentrum Landsberg. Dabei findet ein allgemeiner Informationsaustausch bezüglich Foto- und Aufnahmetechnik, Bildgestaltung sowie Bildpräsentationen statt. Es steht ein reservierter Raum mit Präsentationstechnik zur Verfügung. Wir möchten Sie auf den Arbeitskreis Fotografie hinweisen, der sich aus engagierten Fotoamateuren zusammensetzt. Die Arbeitstreffen finden nach Terminabsprachen in der Alten Schule Penzing im vhs Raum statt. Kontakt über die Fotogruppe oder die vhs Geschäftsstelle.
**Freitag, 15.2.2013, 5 Abende, keine Gebühr, Ort: Sportzentrum Hungerbachweg, Nebenzimmer Gaststätte**

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

1751 **Ein Photobuch erstellen**

Mit der einfachen Software von CEWE und den übersichtlichen Werkzeugen können Sie Ihre Bilder unkompliziert und nach eigenen Vorstellungen zu einem individuellen Buch zusammenstellen. Sie können Texte hinzufügen und die Seitenhintergründe ebenso frei gestalten wie den Buchumschlag. Am besten bringen Sie Ihre eigenen Fotos auf einem USB-Stick mit.

**Donnerstag, 7.3.2013, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2,**
**Leitung: Gustav Flohr**

1760 **Lightroom**

*Fotobearbeitung*

Lightroom wurde von Adobe speziell für Fotografen entwickelt und bietet mit seinen überschaubaren und leicht erlernbaren aber professionellen Funktionen alle notwendigen Werkzeuge zur Bildoptimierung, RAW-Konvertierung und Archivierung großer Bildbestände. Weitere Informationen finden Sie unter: http://dtpschulungen.wordpress.com.

**Montag, 8.4.2013, 18.30–21.30 Uhr, 5 Abende,**
**Gebühr: 122,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2,**
**Leitung: Gustav Flohr**

## VIDEO

1790 **Filmisches Arbeiten mit der eigenen Video-, Tablet- oder Smartphone-Kamera**

Wo früher unbezahlbare und schwer bewegliche Kameras zum Filmen nötig waren, zückt man heute nur seinen Camcorder, den Tablet-PC oder das Handy. Die Aufnahme bewegter Bilder ist nicht mehr das Privileg weniger Eingeweihter, sondern für fast jedermann kostengünstig möglich. Doch können wir damit schon „filmen" oder schalten wir nur die Kamera-Funktion unseres Gerätes ein? In diesem Kurs wollen wir die Grundregeln filmischen Erzählens erlernen und versuchen, mit unseren privaten Aufzeichnungs-Geräten kurze Geschichten ansprechend zu gestalten.

**Freitag, 8.3.2013, 14.00–16.00 Uhr, 12 Nachmittage,**
**Gebühr: 77,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,**
**Leitung: Markus Michalski**

# Studium Generale

mehr wissen – weiter denken

4900 **Studium Generale**

*Schwerpunktthema „Die Antike"*

Das Studium Generale geht neue Wege! Nachdem in den letzten Jahren sehr viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Vorlesungen des Studium Generale besucht haben, haben wir uns entschlossen, die Struktur etwas zu ändern. Um auch den ehemaligen Teilnehmerinnen und Teilnehmern jedes Semesters etwas Neues zu bieten, werden wir das Schwerpunktthema beibehalten. Die Vorträge und Führungen innerhalb des Schwerpunktthemas wechseln allerdings, so dass das Studium Generale für jeden und jede interessant bleibt und nicht nach 6 Semestern zu Ende ist. Jedes Semester werden also in Zukunft wieder interessante und vielseitige Themen angeboten, nach wie vor mit wissenschaftlichem Anspruch, aber für jedermann verständlich. Das Frühjahrsemester beschäftigt sich mit der Antike. Diese Epoche wird allerdings nicht auf den Mittelmeerraum eingegrenzt, sondern umfasst auch andere Teile der Welt, wie zum Beispiel der Vortrag zur chinesischen Geschichte zeigt. Lassen Sie sich von unseren Experten zu einer Zeitreise verführen.

**Donnerstag, 14.3.2013, 16.30–18.00 Uhr, 12 Nachmittage,**
**Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**

4901 **Die Ptolemäer – Makedonien auf dem ägyptischen Thron**

Alexander der Große eroberte 332 v. Chr. Ägypten und setzte seinen Feldherrn Ptolemaios als Statthalter ein. Für 300 Jahre beherrschten die Ptolemäer Ägypten. Alexandria als Hauptstadt und Wirtschaftsmetropole des Landes bildete das Tor in die hellenistische Welt. Ganz im Stil der altägyptischen Kultur entstanden in dieser Zeit die großen Tempel von Edfu, Dendera, Philae, Kom Ombo oder Esna.

**Donnerstag, 7.3.2013, 16.30–18.00 Uhr, 1 Nachmittag,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: Dr. Christine Strauß-Seeber**

**Dr. Christine Strauß-Seeber** ist promovierte Ägyptologin am Institut für Ägyptologie an der Universität München. Als Gastdozentin lehrte sie an den Universitäten Würzburg und Mainz. Seit über 30 Jahren ist sie auch in der Erwachsenenbildung tätig. Sie hält Kurse und Vorlesungen über das alte Ägypten, seine Kunst und Kultur und die Hieroglyphenschrift, sowie über den Vorderen Orient. Sie organisiert Reisen nach Ägypten, Persien und Usbekistan, wo sie selber auch führen darf, sowie in die bedeutenden Museen in Europa, Amerika und Ägypten mit ihren herrlichen Objekten aus diesen Kulturkreisen. Viele Jahre hat sie an Ausgrabungen teilgenommen, in Italien, Persien, in der Osttürkei und in Ägypten. Ihre letzte größere Publikation war „Der Nil – Lebensader des Alten Ägypten", Hirmer-Verlag München.

4902 **Persepolis – Residenz der persischen Großkönige**

Während sich im antiken Griechenland des 6. Jh. v. Chr. Athen und Sparta prächtig entfalteten, entstand im Orient das persische Großreich. Kyros der Große brachte sogar Kleinasien unter seine Herrschaft. Sinnbild seiner neuen Macht wurde seine neue Residenz Persepolis, zu deren Gestaltung viele ionische Griechen herangezogen wurden. Vergeblich versuchten die Perser in den Schlachten von Marathon und Salamis auch das griechische Festland ihrer Herrschaft einzuverleiben.

**Donnerstag, 14.3.2013, 16.30–18.00 Uhr, 1 Nachmittag,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: Dr. Christine Strauß-Seeber**

4903 **Die Sasaniden – Persien trotzt dem Vormarsch des Römischen Reiches**

Unter den erbeuteten römischen Soldaten befinden sich auch Spezialisten, die den Persern die neue Architektur des Brückenbaus ermöglichen und ihnen mächtige Kuppeln auf ihre Palastanlagen setzen. Die Sasaniden nehmen in ihre aus alter Zeit tradierte persische Kultur neue Stilelemente der römischen Kunst auf.

**Donnerstag, 21.3.2013, 16.30–18.00 Uhr, 1 Nachmittag,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: Dr. Christine Strauß-Seeber**

Übrigens: Sie können die Gebühr für einen Weiterbildungskurs der Volkshochschule in Ihrer Steuererklärung geltend machen, wenn die Kursinhalte in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrer beruflichen Tätigkeit stehen.

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315



### 4904 Geodäsie, Positionsbestimmung und Zeitmessung in der Antike

Die Angabe „wenn der Schatten fünf Fuß lang ist“ war in der Antike nicht ungewöhnlich, wenn es darum ging, den Zeitpunkt für eine Verabredung festzulegen. Ebenso hatten die Landvermesser verblüffende Methoden, um Entfernungen oder die Höhe von Türmen und Bergen zu bestimmen, während die Sterne vor allem bei der Positionsbestimmung auf See halfen. In allen Bereichen wurden dazu unter anderem astronomische Instrumente verwendet und die zu ihrer Herstellung notwendigen Kenntnisse von Mathematik und Astronomie, die handwerkliche Kunstfertigkeit der Ausführung sowie ihre zeitlose Ästhetik versetzen auch heute noch in Erstaunen.
**Donnerstag, 11.4.2013, 16.30–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Birgit Kremer**

### 4905 Von Sammlern, Connaisseuren und Grand Tourists: die Liebe zur Antike in Renaissance und Klassizismus

Die Skulptur der Antike begeisterte im Florenz der Renaissance nicht nur die mächtigen Medici oder in Rom den Papst. Für die Medici war repräsentative Zurschaustellung ihrer Sammlung antiker Statuen ein wichtiger Beweggrund, gerade die Uffizien zum Ausstellungsort zu machen. Immense Summen wurden für den Erwerb besonders geschätzter Stücke ausgegeben. Für die gebildeten, jungen Grand Tourists der englischen Gesellschaft gehörte es zum guten Ton, die antiken Statuen in Italien gesehen zu haben – und weil man sie von dort nicht mitnehmen konnte, sie als Gipsabguss im eigenen Landhaus zu präsentieren. Napoleon besaß die Macht und die Chuzpe, die berühmtesten antiken Statuen nach Paris in den Louvre zu bringen – allerdings musste die berühmte Laokoongruppe wieder an den Vatikan zurückgegeben werden. Eine spannende Geschichte um die Liebe zur Antike.
**Donnerstag, 18.4.2013, 16.30–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. Gertrud Rank**

### 4906 Führung durch die Glyptothek

Die Glyptothek in München wurde im Auftrag König Ludwig I. noch während seiner Kronprinzenzeit durch den Hofarchitekten Leo von Klenze am Königsplatz für die Sammlung antiker griechischer und römischer Skulpturen errichtet. Noch als Kronprinz begann Ludwig antike Skulpturen systematisch zu erwerben. Wichtige ausgestellte Werke sind vor allem der Barberinische Faun und die 1813 erworbenen Giebelfiguren vom Aphaia-Tempel in Ägina, die sogenannten Ägineten. Die Sonderausstellung „Die Unsterblichen Götter Griechenlands“ präsentiert eine imposante Götterschau und zeigt, wie allgegenwärtig die Unsterblichen im Leben der Menschen waren. **Der Eintritt ist zusätzlich an der Kasse zu bezahlen. Damit genug Zeit zum Kauf der Eintrittskarten bleibt, bitten wir etwas früher zu kommen.**
**Donnerstag, 25.4.2013, 16.30–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Treffpunkt München, Glyptothek, Kasse, Leitung: Dr. Gertrud Rank**

### 4908 Konfuzius und Laozi

Die beiden chinesischen Philosophen Konfuzius und Laozi prägten neben dem Buddhismus maßgebend die chinesische Welt und das chinesische Denken, ihr Einfluss ist bis heute in ganz China spürbar. Während die menschliche Ordnung, die im Ideal des moralisch einwandfreien Menschen ihre Entsprechung findet, das zentrale Thema der Lehren des Konfuzius ist, steht im Daoismus, als dessen Begründer Laozi gilt, der rechte Weg im Fokus. Kann im Konfuzianismus der Mensch durch die rechte Handlung den sittlichen Geboten gerecht werden, so soll der Anhänger des Daoismus den Lauf der Welt beobachten und dadurch dem Weltprinzip näher kommen. Tatsächlich ist die Entwicklung des heutigen China nur vor dem Hintergrund dieser wichtigen philosophischen Ansätze des chinesischen Altertums zu verstehen.
**Donnerstag, 16.5.2013, 16.30–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Birgit Kremer**

### 4909 Die Lieder der Sappho

Die antike griechische Dichterin Sappho gilt als bedeutendste Lyrikerin des klassischen Altertums. Ihr Leben verbrachte sie in Mytilene auf der Insel Lesbos, die im 7. vorchristlichen Jahrhundert ein kulturelles Zentrum bildete. Von ihrem Gesamtwerk, zu dem die Götterhymnen gehörten, ist nur weniger als ein Zehntel erhalten. Auch heute noch beeindruckt ihre klare, expressive Sprache, die sie zu ihrer Zeit unter anderem zu einem Vorbild weiterer Dichter der Antike werden ließ. In ihren Gedichten und Versen beschäftigt sie sich vor allem mit der Liebe in all ihren Facetten. Ihre Lieder sind zeitlos, so sprechen sie auch heute noch den Leser an und überbrücken dabei mühelos eine Zeitspanne von mehr als 2600 Jahren.
**Donnerstag, 6.6.2013, 16.30–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Birgit Kremer**

### 4910 Der älteste Satz der griechischen Philosophie

Der Satz des Anaximander: „Alle Dinge vergehen dahinein, woraus sie entstanden sind“ und die berühmte Schwelle vom Mythos zum Logos.
**Donnerstag, 13.6.2013, 16.30–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Reinhard Falter**

### 4911 Römische Geschichte im Spiegel der Münzen

Vortrag mit Originalen zum Anfassen.
**Donnerstag, 20.6.2013, 16.30–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Reinhard Falter**

### 4912 Der Typ Sokrates

Sokrates ist das Urbild des Philosophen. Er bezeichnete sich als Hebamme, Stechfliege, Zitterrochen. Seine Gesprächspartner fühlten sich von seiner Philosophie wie von der Natter gebissen. Mit ihm beginnt das Projekt der aufklärerischen europäischen Philosophie. Können seine Vorstellungen der Selbstsorge und Selbsterkenntnis uns heute noch anregen?
**Donnerstag, 27.6.2013, 16.30–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: M.A. Karin Petrovic**

### 4913 Diogenes, der Philosoph in der Tonne

Peter Sloterdijk bezeichnet den Kynismus des Diogenes als eine Philosophie der Frechheit. Ein Grundsatz dieses Philosophierens war es, Wahrheitsliebe und bewusstes Leben, Lehre und Leben müssten zusammenstimmen. Das Sagen der Wahrheit im Kynismus hing mit Mut und Risiko zusammen. Die öffentlichen Provokationen des Diogenes schockten Athen. Welche Chancen und Anregungen bietet uns diese philosophische Frechheit heute?
**Donnerstag, 4.7.2013, 16.30–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: M.A. Karin Petrovic**

**Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...**

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglich die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage, falls ein Kurs nicht stattfinden kann.

WWW.OSIANDER.de Schnell, einfach, bequem und portofrei bestellen!
OSIANDER.de

## EMOTIONALE UND SOZIALE KOMPETENZ

### 1015 Grenzen setzen und eigene Anliegen klar äußern

*Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg*

Oft fällt es schwer, anderen gegenüber Grenzen zu ziehen und eigene Bedürfnisse eindeutig zu formulieren. Schließlich möchte man niemanden verletzen. Und dennoch muss manchmal einfach raus, was einem am Herzen liegt. Die „Gewaltfreie Kommunikation" nach Rosenberg (GfK) basiert auf einer besonderen Haltung uns und anderen Menschen gegenüber: es geht nicht um ein Gegeneinander, sondern darum, miteinander Lösungen zu finden, mit denen es sowohl Ihnen als auch Ihrem Gegenüber gut geht. Die GfK bietet Ihnen mit einer einfachen 4-Schritte-Methode ein flexibles und im Alltag vielseitig einsetzbares Handwerkszeug. Im Kurs lernen Sie die einzelnen Schritte der GfK kennen und erfahren, wie Sie Ihr Anliegen (privat oder beruflich) klarer und zielführender zum Ausdruck bringen.

**Montag, 15.4.2013, 19.00–22.00 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 24,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4,**
**Leitung: Dipl. Soziologin Tatjana Nuding**

### 5101 Das Herz – ein psychisches Thema *NEU!*

Dem Herzen wird der Sitz der Seele, der Liebe, der Sehnsucht und der Freude zugeschrieben. Dieses zeigt deutlich die zentrale Bedeutung für uns Menschen. Für die Medizin ist es ein hochkompliziertes und erstaunliches Organ. Für einen Herzpatienten ist es ein elementares und lebensbedrohliches Thema. Viele kardiologische Patienten, die rein medizinisch als „gesund" oder als „gut behandelt" angesehen werden, haben psychische Probleme. Es ist schwierig für einen Patienten mit einer kardiologischen Thematik, emotional mit dem eigenen Herz Frieden zu schließen und einen operativen Eingriff zu verkraften. Dieser Vortrag richtet sich an Betroffene, die an diesem Abend neue Wege mit der Krankheit entwickeln.

**Montag, 15.4.2013, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: Bettina Sandrock**

### 5102 Time Out oder Burn Out? *NEU!*

Neben den Herausforderungen, die ein Unternehmen heute zu bewältigen hat, nehmen auch die Belastungen für die Mitarbeiter zu. Die steigenden Zahlen bezüglich „Burn Out" und Depression sind ein Indikator, der die Situation verdeutlicht. Wir Menschen sind bestrebt, allem gerecht zu werden, immer alles zu „schaffen" und stoßen an unsere eigenen Grenzen. Wir lernen an diesem Abend die „Energiefresser" kennen und finden neue Formen, um mit den Belastungen umzugehen.

**Montag, 13.5.2013, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: Bettina Sandrock**

### 5103 Emotionales Essverhalten – „Hunger, Sehnsucht und mehr..." *NEU!*

Emotionen sind eng mit dem Thema Essen verbunden. Nur haben wir verlernt, diese Emotionen in unserer hektischen Gesellschaft wahrzunehmen. Hunger und Appetit, Sehnsucht und Genuß hängen eng zusammen. Oftmals agieren wir mit unserem Essen nach dem Motto „Time is Money". Essen wird dann zu einem lästigen Zeitfaktor, den es einzusparen gilt. Wir essen im Büro während wir E-mails schreiben, beim Einkaufen oder unterwegs. Essen wird zum „to go" Faktor. Wissen wir eigentlich noch, was wir am Tag zu uns nehmen? Genießen wir es? Ziel dieses Seminars ist es, die emotionale Ebene des Essens zu entdecken und bewusst zu machen.

**Montag, 3.6.2013, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: Bettina Sandrock**

**Bettina Sandrock** hat als Wirtschaftsjuristin und Heilpraktikerin für Psychotherapie auf den ersten Blick eine ungewöhnliche berufliche Kombination. Auf den zweiten Blick haben diese Themen sehr viel gemeinsam, denn es geht in beiden Bereichen um die Analyse eines Problems, Konflikts oder einfach um Lösungen. Auf Grund Ihrer jahrelangen Tätigkeit in nationalen und internationalen Wirtschaftsunternehmen kann sie auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen. Ihr Motto ist frei nach einem chinesischem Sprichwort: „Ein Weg entsteht wenn man ihn geht".

### 5105 Hypnosetherapie nach Milton Erickson

Die Hypnosetherapie nach Milton Erickson beschreibt eine vollständige Neuorientierung im Verständnis der Hypnose und der therapeutischen Anwendung. Milton Erickson ist einer der wichtigsten Therapeuten des letzten Jahrhunderts. So komplex die Psyche des Menschen ist, so komplex sind seine Ansätze. Der Referent ist ausgebildeter Hypnosetherapeut und stellt Ihnen diese Methode vor.

**Donnerstag, 11.4.2013, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3,**
**Leitung: Heilpraktiker Edgar Hanak**

### 5180 EFI-Qualifizierung

*Erfahrungswissen für Initiativen*

Bei EFI handelt sich um ein Programm der Landesarbeitsgemeinschaft „EFI Bayern". EFI steht für Erfahrungswissen für Initiativen, das vor Ort gefördert wird durch das Land Bayern, den Landkreis und die Stadt Landsberg sowie das Mehrgenerationenhaus. Das neue Qualifizierungsangebot wird ab Februar 2013 wieder im AWO-Zentrum angeboten und richtet sich an Menschen, die auch über den Ruhestand hinaus aktiv bleiben möchten oder aus anderen Gründen Zeit haben, sich ehrenamtlich zu engagieren.

**Informationen erhalten Sie im Mehrgenerationenhaus bei Margit Däubler unter 08191–4018374.**
**Montag, 18.2.2013, 9.00–17.00 Uhr, 6 Tage, Ort: AWO Mehrgenerationenhaus, Lechstraße 5, Leitung: Christa Jordan**

WWW.OSIANDER.de Schnell, einfach, bequem und portofrei bestellen!
OSIANDER.de



## RECHT UND GELD

### 1012 After work meeting: Werden Sie Ihr eigener Gehaltsmanager!

*Zu viel Monat fürs Gehalt – oder: Wie man gut anlegt, einteilt und haushaltet.*

Monatsende noch lange nicht in Sicht und schon knietief im Dispo? Das geht auch anders! Ohne „Fachchinesisch" erfahren junge Erwachsene im Workshop, wie sie clever mit ihrem Gehalt wirtschaften und Geld für kleine und große Träume richtig ansparen. Besprochen wird unter anderem, wie man Kontoüberziehungen vermeidet und wie Kredite tatsächlich funktionieren. Kurz: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, wo sich Fallstricke verstecken, wo Vorsicht geboten ist und wie man geschickt mit Geld umgeht und das auf höchst praxisbezogene Art und Weise. So dass für Sie immer gilt: Am Monatsende immer noch gut bei Kasse.

**Dieser Kurs richtet sich vor allem an Auszubildende, junge Berufsstarter und junge Fachkräfte.**
**Freitag, 19.4.2013, 15.00–18.00 Uhr, Freitag, 26.4.2013, 15.00–18.00 Uhr, 2 Freitagnachmittage, Gebühr: 48,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Alexandra Engel**

### 5301 Früher in Rente

Früher den Ruhestand genießen? So wenig Rentenabschläge wie möglich? Wie der bestmögliche Weg in die Rente aussieht, zeigt Ihnen der Dozent, ein Rentenexperte. Sie erfahren, wann und unter welchen Voraussetzungen Sie unter Berücksichtigung der Anhebung des Renteneintrittsalters auf 67 Jahre in Rente gehen können. Angesprochen wird auch der Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit. Sie erhalten Tipps, wie Sie die hohen Rentenabschläge (bis zu 18%) reduzieren können. Aufgezeigt werden auch die häufigsten Fehler der Betroffenen, Ärzte sowie Behörden in Erwerbminderungs- und Schwerbehindertenverfahren.

**Mittwoch, 20.3.2013, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: Rentenberater Norbert Schädlich-Loos**

### 5302 Wie schütze ich mich vor Mietnomaden?

*Das ultimative Überlebenstraining für Vermieter*

Sie haben bereits negative Erfahrungen in der Vermietung gemacht oder wollen auf diese Erfahrung gerne verzichten? Dann ist die Zeit für diesen Vortrag gut investiert! Er wendet sich an alle Vermieter, die Interesse an praxisnahen Vermietungstipps haben und finanziellen Verlusten vorbeugen möchten.

**Dienstag, 19.3.2013, 19.00–20.00 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: Marlies Pöll-Denzl**

### 5303 Erben und vererben

Wir werden an diesem Abend klären, wer im Rahmen der gesetzlichen Erbfolge erbt, inwieweit die gesetzliche Erbfolge durch eine gewillkürte Erbfolge (Testament, Erbvertrag) modifiziert werden kann und worauf vor allem bei der Gestaltung eines handschriftlichen Testaments ohne Einschaltung eines Rechtsanwaltes oder Notars geachtet werden muss. In diesem Zusammenhang wird der Referent einen Exkurs in das Pflichtteilsrecht machen und erläutern, dass eine vollständige Enterbung eines nahen Angehörigen nicht möglich ist. Zum Schluss werden wir klären, wie eine Erbschaft ausgeschlagen werden kann, falls der Nachlass nur Verbindlichkeiten beinhaltet und welche Fristen hierfür zu beachten sind.

**Montag, 18.3.2013, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: Rechtsanwalt Sascha Schnarr**

### 5310 Datenschutz geht uns alle an!

*Eine Einführung in das Bundesdatenschutzgesetz*

Welche Rechte habe ich als Verbraucher, was geschieht mit all meinen Daten? Sind meine Daten wirklich immer sicher und werden sie auch gegenüber Dritten geheim gehalten? Welche Rechte habe ich als Arbeitnehmer bezüglich meiner Daten? All diese und weitere Fragen im Zusammenhang mit dem Datenschutz wollen wir im Kurs diskutieren.

**Samstag, 13.4.2013, 9.30–12.30 Uhr, 1 Vormittag,**
**Gebühr: 14,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: Thomas Dempfle**

### 5600 „Stromkosten halbieren mit Gewinn"

*Das ist möglich und bezahlbar!*

Der Vortrag soll aufzeigen, dass es sich lohnt, sich einmal mit seiner eigenen Stromrechnung etwas genauer zu befassen und alle stromvergeudenden Geräte im Haushalt aufzuspüren und zu ersetzen. Die Renditen, die damit zu erzielen sind, sind wesentlich höher als Sie denken und übertreffen jede andere Form der Kapitalanlage. Sie erfahren alle messtechnischen Grundlagen um Ihren Gerätepark auf eigene Faust zu durchforsten. Dies kann sogar Spaß machen! Mit etwas Glück gewinnen Sie sogar noch einen Preis bei einem der zahlreichen Stromsparwettbewerbe, die derzeit ausgelobt werden, um die Energiewende zu bewältigen.

**Donnerstag, 18.4.2013, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5,**
**Leitung: Dipl. Ing. Wolfgang Buttner**

## GESCHICHTE

### 5501 Warum ist Bayern anders?

Kein anderes Bundesland versteht es so sehr wie Bayern in allen bisherigen geschichtlichen Brüchen eine gewisse Identität zu bewahren. Der Münchner Historiker Reinhard Falter, Autor des gerade in 3. überarbeiteter Auflage erschienenen Buches „Warum ist Bayern anders?" vertritt die These, dass es an der Reihe relativ abgemilderter Brüche von den Kelten zu den Römern, von den Römern zu den Germanen, vom heidnischen zum christlichen, von der agrarischen zur industriellen Gesellschaft liegt. Er geht der Frage nach, ob Bayern zukünftige Brüche auch wieder mit einem relativ glimpflichen Übergang überstehen wird.

**Donnerstag, 13.6.2013, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: Reinhard Falter**

### 5502 Römerstraßen in Südbayern

Vor knapp 2000 Jahren gehörte unser Alpenvorland zur römischen Provinz „Raetia et Vindelicia". Als Korridor zwischen Ost und West und vor allem als Grenzgebiet zum germanischen Norden war es von außerordentlicher Bedeutung für das römische Imperium. Gut ausgebaute Straßen dienten als Reise-, Transport- und Kommunikationswege militärischen und politischen Zwecken. Sie verbanden die damaligen Zentren Cambodunum (Kempten), Augusta Vindelicum (Augsburg) und Iuvavum (Salzburg) miteinander und führten den Reisenden über die Alpen bis nach Norditalien. Die Straßen waren so klug geplant und so dauerhaft gebaut, dass ihr Verlauf vielfach noch heute nachvollzogen werden kann. Wie die Straßen angelegt wurden, wer sie benutzt hat, wo sie genau verliefen und was man heute noch von ihnen sehen kann, darüber wird der Referent anhand zahlreicher Fotos und Folien berichten.

**Mittwoch, 5.6.2013, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: Karl L. Wilhelm**

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315



### 5505 Die Strafanstalt (heute die JVA) und der sogenannte Kriegsverbrecherfriedhof

Zur Einführung in die Zeitgeschichte Landsbergs beschäftigen wir uns mit der Zeit zwischen 1920 und 1951. Das Gefängnis macht Landsberg wegen der Hitlerhaft bekannt. Während die einheimischen Juden bis 1938 vertrieben wurden, erhält Landsberg die Auszeichnung „Stadt der Jugend" (die Geschichte der Landsberger Konzentrationslager folgt als Thema eines eigenen Vortragsabends). Nach der Befreiung entsteht das War Criminal Prison (WCP) Landsberg. Der Spöttinger Friedhof birgt direkt nebeneinander Gräber von NS- und Kriegsverbrechern und einzelnen ihrer Opfer, Zwangsarbeitern und Juden aus den ehemaligen Konzentrationslagern, die das Kriegsende nur kurz überlebten.
**Dienstag, 26.2.2013, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 7,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: Barbara Fenner**

### 5506 Die Landsberger Strafanstalt und der Spöttinger Friedhof

*Exkursion*
Wir treffen uns vor dem Haupteingang der JVA und besuchen anschließend den Spöttinger Friedhof. Neben der Geschichte der Landsberger Strafanstalt beschäftigen wir uns mit dem sogenannten Kriegsverbrecherfriedhof. Über der komplexen Frage nach einer möglichen Zuordnung von „Opfern" und „Tätern" erarbeiten wir einzelne Biografien.
**Bitte wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk mitbringen.**
**Samstag, 16.3.2013, 15.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag,**
**Gebühr: 7,00 EUR, Treffpunkt: Haupteingang der JVA,**
**Leitung: Barbara Fenner**

### 5507 Besuch des sogenannten Iglinger Bunkers

*Exkursion*
Besichtigung der Untertageanlage, gemeinsame Führung durch Bundeswehroffiziere und Barbara Fenner.
**Bitte wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk mitbringen.**
**Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit.**
**Mittwoch, 10.4.2013, 16.00–19.30 Uhr, 1 Nachmittag,**
**Gebühr: 8,00 EUR, Treffpunkt vor dem Haupteingang der Welfenkaserne Landsberg, Igling, Leitung: Barbara Fenner**

### 5508 Drei große Konzentrationslager innerhalb der Stadtgrenze Landsbergs

*Vortragsabend*
Die Sondersituation der Landsberger Konzentrationslager im Zusammenhang mit der schrittweisen Verfolgung der Juden im NS-Staat und der Kriegssituation 1944.
**Dienstag, 7.5.2013, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 7,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: Barbara Fenner**

### 5509 Besuch der ehemaligen Landsberger Konzentrationslager und ihrer KZ-Friedhöfe

*Exkursion*
Wir besuchen die ehemaligen KZ Lager VII und XI sowie die entsprechenden KZ-Friedhöfe in der Stadt Landsberg.
**Zur Weiterfahrt sind Pkws notwendig.**
**Bitte wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk mitbringen.**
**Samstag, 8.6.2013, 15.00–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 7,00 EUR, Treffpunkt vor dem KZ-Friedhof des ehemaligen Konzentrationslagers I, Gewerbepark, Max-von-Eyth-Str. 6,**
**Leitung: Barbara Fenner**

Übrigens: Sie können die Gebühr für einen Weiterbildungskurs der Volkshochschule in Ihrer Steuererklärung geltend machen, wenn die Kursinhalte in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrer beruflichen Tätigkeit stehen.

### 5510 Das „Displaced Persons Camp" Landsberg

Das Displaced Persons Camp (DP-Lager) Landsberg 1945 bis 1950 wurde zu einem der ersten großen jüdischen Lager in Bayern. Es galt als eine „Stadt in der Stadt", die insgesamt etwa 23.000 Menschen durchliefen, als Landsberg zwischen 11.000 und 15.000 Einwohner besaß.
**Dienstag, 18.6.2013, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: Barbara Fenner**

### 5520U Führung im bayerischen Landtag

Der Bayerische Landtag ist das Landesparlament von Bayern. Bis 1999 gab es als zweite Kammer noch den Bayerischen Senat, seither hat auch Bayern ein Einkammersystem. Das Parlamentsgebäude ist das Maximilianeum in München. Zur Einführung wird ein Film über Geschichte und Arbeit des Landtags gezeigt. Während der anschließenden Führung durch das Maximilianeum kann ganz nebenbei eine der schönsten Aussichten auf die Landeshauptstadt genossen werden. Danach ist ein Besuch des Plenarsaals vorgesehen. Geplant ist auch ein Gespräch mit Landkreis-Abgeordneten (kann aber nicht garantiert werden). Zum Abschluss kann man sich in der Landtagsgaststätte bei einem kleinen Imbiss (Selbstzahler) für den Nachhauseweg stärken. Die Führung ist kostenlos, es wird lediglich eine Verwaltungsgebühr von der Volkshochschule erhoben. Anfahrt: MVV: U4/U5 Haltestelle Max-Weber-Platz, Straßenbahn Linie 19.
**Treffpunkt: Westpforte (Vorderseite) des Maximilianeums**
**Montag, 29.4.2013, 13.30–15.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 4,00 EUR, Ort: München, Max-Plank-Str. 1**

***UNSER TIPP:***

### 4900 Studium Generale

*Schwerpunktthema „Die Antike"*
**Donnerstag, 14.3.2013, 16.30–18.00 Uhr, 12 Nachmittage, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**

## NATUR UND UMWELT

### 5400 Den Garten umgestalten

Pflanzen bleiben nicht so, wie sie einmal gepflanzt wurden. Sie verändern sich ständig, je nach Art und Wuchstyp unterschiedlich. Nicht alle Pflanzen können in einem solchen Garten verbleiben. Man muss sich für einige davon entscheiden. Das verunsichert den Gartenbesitzer und stellt eine ständige Herausforderung dar. Am deutlichsten wird dies bei wuchsfreudigen Gehölzen. Manchmal genügt jedoch schon das maßvolle Auslichten, um sie zu neuem Leben und Blühen zu erwecken. Oft bringt auch eine bunte Staudenrabatte mit Gräsern wieder Schwung in den gepflegten Ziergarten. In diesem Vortrag werden die häufigsten Fragestellungen aufgegriffen und dazu jeweils praxisnahe Lösungen vorgestellt. Bitte Fotos vom eigenen Garten mitbringen.
**Freitag, 22.3.2013, 19.00–21.15 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2,**
**Leitung: Gartenberater Werner Weber**

### 5402 Neue Permakultur – Gartenplanung

Wer träumt nicht von einem Gartenparadies, in dem man gerne lebt? Erleben Sie, wie von einem Teilnehmer dieses Abends ein Garteneck nach Permakultur gestaltet wird (Losentscheidung) und hiervon alle Teilnehmer einen Einblick und Anregung erhalten, wie ein lebenswerter Lebensraum gestaltet werden kann. Des Weiteren erfahren Sie an diesem Abend einfache und naturnahe Methoden der Gartenpflege, lernen Kreisläufe kennen, die Ihnen Arbeit abnehmen, um sich das Gartenleben zu erleichtern und den Genuss zu erhöhen. Bitte bringen Sie Fotos von Ihrem Garten mit, wenn vorhanden Lageplan. Sollten Sie noch keinen Garten besitzen, so können Sie auch gern Bilder der Baustelle oder Bilder aus einer Gartenzeitung mitbringen.
**Dienstag, 12.3.2013, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: Sibylle Maag**

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315



### 5500 Wie komme ich zum Opernplatz? Das Navi führt hin – aber wie?

Fast jeder hat sich im Auto schon einmal vom Navi(gationsgerät) zum Ziel führen lassen. Wie aber funktioniert das kleine Kästchen? Was steckt hinter der Elektronik? Was ist GPS, was eine digitale Karte? Was kann das Navi? Was kann es nicht? Wie bediene ich das Gerät richtig? Sie erhalten Antworten auf alle diese Fragen zu den Navigationsgeräten. Sie lernen die Technik und die Systematik dahinter kennen und verstehen. Sie erhalten Tipps für den Umgang mit der Navigation im Auto. Und das alles leicht verständlich auch für Nichttechniker.

**Mittwoch, 6.3.2013, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Thomas Knoll**

## Alpine Theorieausbildung Sommer

Sind Sie schon mal in den Bergen in einen Wettersturz geraten oder einen falschen Weg abgebogen? Warum haben Sie statt 5 Stunden jetzt 8 Stunden für die Tour gebraucht und dabei gerade noch in der Dämmerung die Hütte erreicht? Kennen sie die aktuellen Seilkommandos oder die Vielfalt der Sicherungsgeräte beim Sport- und Alpinklettern? Wie ist das mit der Materialermüdung von Kletterseilen oder Karabinern? Und welche Herausforderung ist die Erste Hilfe im Alpinem Gelände? Finden Sie sich bei einer oder auch bei mehreren Fragen wieder oder sind Sie einfach nur neugierig geworden, dann sind Sie richtig bei der „Alpinen Theorieausbildung" der DAV-Sektion Landsberg mit neuen aktuellen Ausbildungsthemen.

### 5601 Workshop Orientierung und Gelände

*Alpine Theorieausbildung Sommer*

Es bedarf nicht vieler Worte, um die Wichtigkeit des Themas Orientierung darzulegen. Wer hat noch nie eine bestimmte Himmelsrichtung gesucht oder noch nie auf einer Karte seinen Standort bestimmen müssen? Und wer hat noch nie für eine leichtfertig angegangene Tour doppelt so lange gebraucht wie angenommen? Der Standortsucher muss die Fähigkeit besitzen, das ihn umgebene Gelände gedanklich mit dem mehr oder weniger abstrakten Kartenbild in Übereinstimmung zu bringen. Erklärung der Karten: Maßstab, Höhenlinien, Einnorden, Entfernungsbestimmungen.

**Dienstag, 14.5.2013, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: Alpenvereinsheim, Malteserstraße, Leitung: Peter Richter**

### 5602 Einsatz von GPS bei Bergtouren und mit dem Mountainbike

*Alpine Theorieausbildung Sommer*

Noch vor wenigen Jahren wurden GPS-Geräte nur im professionellen Einsatz oder von Technikfreaks genutzt. Sie sind inzwischen Standardwerkzeuge für die Orientierung bei Bergtouren und Touren mit dem Mountainbike. Wir beschäftigen uns mit folgenden Fragen: Wie das GPS meine Position ermittelt und wie genau diese Angabe ist. Wie ich anhand der Angaben auf meinem GPS meine Position in einer topographischen Karte finden kann. Wegpunkt, Track und Route: Wie ich sie bei der Orientierung bei der Bergtour oder mit dem Moutainbike einsetzen kann. Die Verwendung von Karten am Computer und auf dem GPS-Gerät bei der Tourenplanung, während der Tour und zur Nachbereitung.

**Dienstag, 19.3.2013, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: Alpenvereinsheim, Malteserstraße, Leitung: Ulrich Kohler**

### 5603 Sportklettern – Alpinklettern – Klettersteig, wie sieht die gute Ausrüstung aus?

*Alpine Theorieausbildung Sommer*

Die Vielfalt der Ausrüstung, insbesondere der Sicherungsgeräte nimmt ständig zu. Nicht alle Geräte und Verfahren halten, was die Industrie verspricht. Manches ist überflüssig, manch anderes stellt sich als problematisch oder sogar gefährlich heraus. Wir diskutieren die notwendigen und sinnvollen Ausrüstungsgegenstände für die Disziplinen Sportklettern (Halle und draußen), Alpinklettern und Klettersteige. Wann sollte Material aussortiert werden? Wo lässt sich sparen? Wo ist es sinnvoll, etwas mehr auszugeben? Inhalte der Theorieausbildung: Sturzphysik; Normen und Prüfverfahren; Standardausrüstung und Checkliste; Alterung der Ausrüstung; Worauf achten beim Klettersteigset; Seile, Helme, Schlingen, Karabiner und Gurte; Festigkeit von Textilmaterial; Mobile Sicherungsgeräte; Übersicht über die gängigen Sicherungsmethoden und -geräte; Derzeit kritisch zu betrachtende Ausrüstungsgegenstände.

**Mittwoch, 6.3.2013, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: Alpenvereinsheim, Malteserstraße, Leitung: Knut Hanke**

### 5604 Klettersteig heute

*Alpine Theorieausbildung Sommer*

Der Klettersteig ist eine von mehreren Möglichkeit, die Berge zu erleben und ist eine Art des Bergsteigens. Die Eisenwege erschließen dem konditionsstarken und sportlichen Bergwanderer die Perspektive und die Faszination des alpinen Kletterns. Gut gesichert am Drahtseil kann man den Blick in die Tiefe genießen. Aber Klettersteige haben ihren eigenen Gesetzmäßigkeiten, die man kennen und deren Bewältigung man lernen muss. Inhalte der Theorieausbildung: Ausrüstungs- und Materialkunde sowie Seilknoten, Sichern und Ablassen von Kindern oder Partnern, Absichern von ungesicherten oder defekten Klettersteigpassagen.

**Dienstag, 9.4.2013, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: Alpenvereinsheim, Malteserstraße**

### 5610 Vogelbestimmungskurs

Wegen ihrer Fähigkeit zu fliegen, haben Vögel die Menschen seit jeher fasziniert. Aber auch ihr vielfältiger Gesang begleitet uns fast überall. Trotzdem können viele Menschen nur wenige Vogelarten in der Natur bestimmen. Ziel dieses Kurses ist es, die 30 häufigsten Vogelarten und ihren Gesang kennenzulernen. Zwei Theorieabende und drei Exkursionen sollen die TeilnehmerInnen darin unterstützen. Ornithologen des Landesbundes für Vogelschutz (LBV) und der Kreisgruppe Landsberg werden Sie führen. Die genauen Treffpunkte der Exkursionen werden am ersten Abend bekannt gegeben. Die erste Exkursion findet bei Epfach, die zweite bei Rott und die dritte in Landsberg statt. Jeder Teilnehmende erhält Materialien und ein Teilnahmezertifikat. Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten ab 12 Jahre. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Mittwoch, 10.4.2013, 19.30–21.00 Uhr, Sonntag, 14.4.2013, 8.00–10.30 Uhr, Sonntag, 28.4.2013, 8.00–10.30 Uhr, Sonntag, 5.5.2013, 7.00–10.00 Uhr, Mittwoch, 8.5.2013, 19.30–21.00 Uhr, 5 Termine, Gebühr: 29,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Thea Wolf**

**Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...**

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglich die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage, falls ein Kurs nicht stattfinden kann.

# EXKURSIONEN

## 5610H Ammerseetouren 2013

*Ausschau halten: die Rückkehr des Luchses in unsere Wälder*
Konzentriertes Beobachten, perfekte Tarnung und hohes Tempo in Reaktion und Sprint zeichnen ihn aus: den Luchs. Als Einzelgänger agiert er in seinem 100 bis 400 km² großen Revier. Diese Dimension ist hier nicht gegeben. Wir wollen sie jedoch auf unserer „Luchs-Exkursion" erlebbar werden lassen. Fachliche Informationen, Fotonachweise aus Luchsrevieren im Bayerischen Wald, Experimente zu besonderen Sinnesleistungen sensibilisieren unseren Blick auf den Luchs, um in aktuellen und zukünftigen Luchsrevieren nach ihm Ausschau zu halten.
**Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Getränk**
**Samstag, 4.5.2013, 15.00–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 10,00 EUR, Treffpunkt: Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum, Wartaweil, Leitung: Susanne Meier**

## 5611 Unser Wald – Was leistet er für uns? Wie erleben wir ihn?

*Wald-Erlebnis-Führung für Erwachsene*
Die lauschigen Buchenwälder des Landsberger Stadtwaldes nahe Schwifting sind Kulisse und Hauptdarsteller einer Wanderung, bei der die Teilnehmer in spielerischer Weise durch Diskussion, Pantomime, kleine Theaterstücke und mehr die Funktionen des Waldes und damit verbundene Konflikte erlebbar machen. Achtung! Mitmachen ist hier gefragt! Aber auch das sinnliche Erleben des Waldes soll nicht zu kurz kommen, u. a. bei einer gemeinsamen Brotzeit. Die Führung hat eine Streckenlänge von ca. 3 km und führt teilweise durch unwegsames Gelände. Bei starkem Regen oder Wind wird die Führung um eine Woche verschoben. Im Zweifelsfall bitte beim Dozenten, Mobiltelefon 0176/59 35 8112, nachfragen! Treffpunkt: Weiler Stillern, östlich von Schwifting und südlich der A 96 gelegen. Den Weiler auf der Schotterstraße in südlicher Richtung durchqueren bis zum kleinen Parkplatz am Waldrand (das Befahren der gesperrten Straße ist für diese Veranstaltung erlaubt!). Der Lageplan wird Ihnen bei Anmeldung zugeschickt.
**Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Brotzeit, eventuell Sitzunterlage. Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: Sonntag, 30.6.2013, 14.00 bis 17.00 Uhr.**
**Sonntag, 23.6.2013, 14.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 22,00 EUR, Ort: Weiler Stillern, östlich von Schwifting und südlich der A96, Leitung: Oliver Brüßler**

**Oliver Brüßler** ist Forstwirt, Fachwirt für Naturschutz und Landschaftspflege und Staatlich zertifizierter Waldpädagoge. Hauptberuflich kümmert er sich um die Bewirtschaftung eines Kommunalwaldes im Nordwesten von München. Die Freude an der Durchführung und Mitgestaltung von vielen Waldführungen in den letzten Jahren führten schließlich zum Erwerb des Waldpädagogikzertifikats im Mai 2012. Seit 2011 ist er mit einer Firma für forstliche Dienstleistungen und seinen waldpädagogischen Führungen nebenbei selbstständig.

## 5611H Osterseen: Einmalige Eiszerfallslandschaft

Am Südende des Starnberger Sees trifft man auf eine merkwürdige Ansammlung von Hügeln sowie größeren und kleineren Seen, entstanden am Ende der letzten Eiszeit durch liegengebliebene Toteisblöcke. Die Einmaligkeit dieser Landschaft spiegelt auch ihre Vielfalt wieder: tiefe Quellgumpen, intakte Uferbereiche, Moore, Streuwiesen und naturnahe Wälder auf den trockenen Hügeln. Zu Recht wurde hier 1981 ein Naturschutzgebiet von hohem Rang ausgewiesen: vor oder nach der Exkursion besteht die Möglichkeit zum Baden.
**Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung**
**Freitag, 19.7.2013, 14.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: Iffeldorf, Treffpunkt vor der Kirche, Leitung: Dr. Helmut Hermann**

## 5612 Ferstl-Tanne, „Zitronenbaum" und der Herr Eichkater

*Wald-Erlebnis-Führung für Eltern mit Kindern von 6 bis 10 Jahren*
Bei einer Wanderung durch die lauschigen Buchenwälder des Landsberger Stadtwaldes nahe Schwifting machen wir ein lustiges Tierrätsel und lernen die Ferstl-Tanne und den „Zitronenbaum" kennen. Außerdem stellen Eltern und Kinder mit einer überraschenden Aktivität die verschiedenen Bestandteile eines Baumes dar. Nach einer gemeinsamen Brotzeit werden zum bewegten Abschluss Eulen und Krähen noch eine wichtige Rolle spielen. Die Führung hat eine Streckenlänge von ca. 3 km. Da teilweise unwegsames Gelände durchquert wird, ist die Mitnahme von Kinderwägen o. Ä. leider nicht möglich. Bei starkem Regen oder Wind wird die Führung um eine Woche verschoben. Im Zweifelsfall bitte beim Dozenten (Mobiltelefon 0176/59358112) nachfragen! Treffpunkt: Weiler Stillern, östlich von Schwifting und südlich der A96 gelegen. Den Weiler auf der Schotterstraße in südlicher Richtung durchqueren bis zum kleinen Parkplatz am Waldrand (das Befahren der gesperrten Straße ist für diese Veranstaltung erlaubt!). Ein Lageplan wird Ihnen bei Anmeldung zugeschickt.
**Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Brotzeit, eventuell Sitzunterlage. Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: Sonntag, 16.6.2013, 14.00 bis 17.00 Uhr**
**Sonntag, 9.6.2013, 14.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag,**
**Gebühr: 22,00 EUR, Ort: Weiler Stillern, östlich von Schwifting und südlich der A96, Leitung: Oliver Brüßler**

## 5701U Die unsterblichen Götter Griechenlands

*Führung durch die Sonderausstellung in der Antikensammlung für Familien mit Kindern ab 6 Jahren*
Auf geht's nach Griechenland! Wir lernen in der Sonderausstellung am Königsplatz die Götterwelt der alten Griechen und ihre Abenteuer kennen. Dabei geht's richtig bunt und abwechslungsreich zu, denn die Götter wurden auf bemalten Vasen, Tafeln, kleinen Schmuckstücken und als riesige Statuen dargestellt. Doch welche Figur stellt welche Gottheit dar? Die Figuren geben uns viele Tipps, wenn man ihre Geschichten kennt, ist das gar nicht schwer zu erraten! Die Gebühr für Kinder beträgt 4,00 €.
**Bayernticket gilt auch für München Innenstadt. Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.**
**Donnerstag, 11.4.2013, 18.00–19.30 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 8,50 EUR, Ort: München, Königsplatz, Antikensammlung, Treffpunkt: Foyer, Leitung: Petra Rhinow M.A.**

## 5702U Ausgehen im Glockenbachviertel

*Ein Abend am Gärtnerplatz*
Rund um den Gärtnerplatz und im Glockenbachviertel ist jede Menge los. Vom kulturellen Angebot bis zu originellen Läden über gemütliche Cafes bis hin zu aufregenden Kneipen. Wo Ludwig I. seine schönen Damen rekrutierte ist auch heute viel geboten, viel zu schauen und gut zu essen und zu trinken. Wir verknüpfen die Kulturgeschichte mit Ausgehtipps für viele weitere Besuche am Glockenbach.
**Bayernticket gilt auch für München Innenstadt.**
**Dienstag, 7.5.2013, 18.00–19.30 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 12,00 EUR, Ort: München, Treffpunkt: Am Pschorr – Stirnseite der Schrannenhalle, Leitung: Petra Rhinow M.A.**

## 5703U Hofgarten Schmankerl

*Eine kulinarische Reise mit Köstlichkeiten zum Probieren*
Rund um den Hofgarten feierten die Bürger und die Adeligen an den Feiertagen und Sonntagen. Hier gab es die Schmankerl aus der gehobenen Küche, die Kuchen und Pasteten, die französischen Spezialitäten und exotischen Gewürze, Citrusfrüchte und Wild. Aber auch die einfacheren herzhaften Brotzeit-Spezialitäten gab es aus dem Bauchladen und Handkarren zu kaufen. Wir schauen bei unserer Schmankerl-Tour wieder mal in die Kochtöpfe von Claudia Zäch und erfreuen uns beim Genießen an adeligem Klatsch und kuriosen Lebensgeschichten. Die Gebühr beinhaltet Materialkosten in Höhe von 11,00 €.
**Bayernticket gilt auch für München Innenstadt.**
**Freitag, 5.7.2013, 19.45–21.15 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 27,00 EUR, Ort: München, Treffpunkt: am Eingangstor zum Hofgarten, Innenseite, Leitung: Petra Rhinow M.A.**

## 5704U Turniere, Schwert und Ritterburg

*Ein Familienausflug zur Burg Grünwald für Familien mit Kindern ab 6 Jahren*

Der starke Herzog Christoph begegnet uns in seiner uralten Burg Grünwald. Wie kämpften die Ritter früher? Wie bereiteten sie sich auf ihre Turniere vor? Welche Räume gab es in einer richtigen Burg? Welche lustigen Streiche spielte der starke Christoph seinen Gegnern? Die Gebühr für Kinder beträgt 4,00 €.

**Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.**
**Sonntag, 7.7.2013, 11.15–12.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 8,50 EUR, Ort: Grünwald, Zeillerstr. 3, Burg Grünwald, Eingang zur Kasse, Leitung: Petra Rhinow M.A.**

## 5705U Der Blaue Reiter ist zurück

*Familienführung im Lenbachaus für Familien mit Kindern ab 5 Jahren*

Endlich ist es soweit – die wunderschönen Bilder im Lenbachhaus sind nach jahrelanger Renovierung der Villa wieder zu sehen. Und so besuchen wir natürlich gleich das blaue Pferd, den gelben Tiger und die bunten Kühe, die Heuhafen und Berge. Die Gebühr für Kinder beträgt 4,00 €.

**Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.**
**Sonntag, 15.9.2013, 16.30–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,50 EUR, Ort: München, Luisenstr. 33, Lenbachhaus, Kunstbau, Foyer, Leitung: Petra Rhinow M.A.**

## 5706 Münchner Altstadtrundgang

Bei diesem Spaziergang durch die Münchner Altstadt lernen wir die Highlights der bayerischen Metropole kennen. Von der Mariensäule als dem Herzen der Stadt geht's über den Alten Peter zum Viktualienmarkt und ins Hofbräuhaus. Im Alten Hof begegnen wir vielleicht einem Affen, und vor der Residenz hören wir Wissenswertes über die Schicksale der bayerischen Herrscher. Damit sich die Mühen gelohnt haben, holen wir uns zum Schluss der Stadtführung den Freischein für Gesundheit und Glück.

**Sonntag, 30.6.2013, 11.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: München, an der Mariensäule, Leitung: Elvira Bittner M.A. Stadtführerin**

## 5707 Vom Salzhandel zur Designerware

*Münchner Märkte und Marktkaufleute*

Nicht nur der Salzhandel auf dem „Schrannenplatz" war ein wichtiges Handelsgut. An mehreren Stellen in München gab es Märkte, die für die Entwicklung der Stadt wichtig waren. Ob „Kreutlmarkt", „die 12 Apostel", die alteingesessenen Händlerfamilien auf dem Viktualienmarkt oder die alte und neue Geschichte der 2005 eröffneten „Schrannenhalle" – Vergangenes und Aktuelles begegnet uns auf dem Weg vom Marienplatz über den Viktualienmarkt bis zur neuen Schrannenhalle.

**Bayernticket gilt auch für die Münchner Innenstadt.**
**Samstag, 20.4.2013, 15.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 10,00 EUR, Treffpunkt: München, Marienplatz, unter dem Rathausturm-Eingang, Leitung: Heinrich Ortner**

## 5708 Entlang der Isar von Brücke zu Brücke

Seit Gründung der Stadt München bestimmt die Isar die Geschicke der Stadt. Der Handel mit Salz führte über eine kleine Holzbrücke an den Isarinseln. Erst im Laufe der Jahrhunderte entstanden die heutigen Brücken, die uns ihre Geschichte erzählen. Am Isarufer entstanden Brunnhäuser, die beiden ersten Wasserkraftwerke, eine Essigfabrik, ein Volksbad, die dritte evangelische Kirche Münchens, das Deutsche Museum, die beiden Patentämter und vieles mehr. Sie alle erzählen uns nicht nur ihre Entstehungsgeschichte, sondern auch was vorher an diesen Stellen stand. Unser Rundgang endet an der Reichenbachbrücke, wo uns der Gebirgsfluss Isar noch über die 2011 abgeschlossenen Renaturierung in der Stadt erzählt. Von dort U-Bahnanschluss zurück. Treffpunkt: Max II. Denkmal, Ecke Maximilian-, Mariannen-, Thierschstraße. Tram 19 vom Hauptbahnhof bis Haltestelle Maxmonument.

**Bayernticket gilt auch für die Münchner Innenstadt.**
**Samstag, 22.6.2013, 15.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Ort: München, Leitung: Heinrich Ortner**

## 5709 Der Schichtl, die Krinoline und andere Vergnügungen

*Ein nostalgischer Rundgang*

Die schaustellerischen Vergnügungen auf dem Oktoberfest spiegeln die Entwicklung des Schaustellergewerbes im 19. und 20. Jahrhundert wider. Vor über hundert Jahren versetzten das legendäre Wies'n-Varieté von Papa Schichtl, die schwankende Plattform der Krinoline und der Schaustellerkönig Carl Gabriel mit seinen Attraktionen das Publikum in Stimmung. Nostalgische und bewährte Fahrgeschäfte erzählen uns ihre Entstehungsgeschichte und vom turbulenten Leben und Arbeiten auf dem Oktoberfest. Treffpunkt: Haupteingang zur Wirtsbudenstraße am Bavariaring.

**Mittwoch, 25.9.2013, 9.30–11.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Ort: München, Leitung: Heinrich Ortner**

## 5710 G'schichten von unseren Bayerischen Königen

Lasst's Eich dazu Sagen, aber auch wahre G'schichten in Bayerischer Mundart erzählen und wie die Gschicht sich wirklich zugetragen hat. Hört's vom Max I., wie er nach München kema is, vom Otto auf der Münz'n, unserem Märchenkönig und seinem langen Ritt, unserem König Ludwig I. und seinen schönen Frauen. Wer kennt no Ludwig III., den Millibauern. Dazua a Gschicht vom Prinzregenten und seinen beiden Hofbäckern. Treffpunkt: Max Joseph Platz vor dem Nationaltheater.

**Samstag, 4.5.2013, 15.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 15,00 EUR, Ort: Ort: München, Leitung: Heinrich Ortner, Karin Ostberg**

## 5711H Mit dem Radl durch München für Erwachsene (und große Kinder)

Bei einer gemütlichen Radltour lernen wir München einmal aus einer ganz anderen Perspektive kennen: Wir erkunden die versteckten kleinen Sehenswürdigkeiten abseits der lauten Plätze, idyllische Orte in Parks und an der Isar. Während des ca. vierstündigen Ausflugs finden wir einen Biergarten zum gemeinsamen Brotzeitmachen und Ausruhen. Die Tour erfordert keine besondere sportliche Fitness. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Radl verkehrstüchtig ist. Jeder radelt auf eigene Gefahr.

**Bitte mitbringen: verkehrssicheres Fahrrad**
**Mittwoch, 21.8.2013, 10.00–14.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 19,50 EUR, Ort: Treffpunkt: München, Odeonsplatz, vor der Feldherrenhalle, Leitung: Petra Rhinow M.A.**

## 5720H Spaziergang durch Feldafings Höhenberg-Kolonie: Vom Schlossberg zum Villenviertel mit Seeblick

Eine der bedeutendsten Villenkolonien Süddeutschlands befindet sich in Feldafing. Hier hat König Maximilian II. sein neues Residenzschloss geplant samt einem großzügigen Park, dessen westlicher Teil später in Villengrundstücke umgewandelt wurde. Hier haben Familien wie die Maffeis und die Pschorrs ihre Villen gebaut. Hier hat Richard Strauß komponiert, Thomas Mann der Schriftstellerin Emma Bonn seinen Besuch abgestattet und später selbst unweit sein „Villino" gefunden. Auf ihren Spuren erkunden wir das Villenviertel zwischen dem Feldafinger Bahnhof und dem Hotel Kaiserin Elisabeth.

**Freitag, 14.6.2013, 16.00–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,50 EUR, Ort: Treffpunkt: Feldafing, vor dem Bahnhof, Leitung: Andrea Hähnle**

**Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...**

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglich die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage, falls ein Kurs nicht stattfinden kann.

### 5725H Pilzkundliche Führungen

*Sommersteinpilz, Täuberl & Co.*
*Sommerpilzwanderung auf dem Ammersee-Höhenrücken*
Unsere Zielgebiete liegen in einer der artenreichsten Gegenden Deutschlands. Während der Wanderung lernen Sie häufige Gift- und Speisepilzarten sowie den Formenreichtum unserer heimischen Pilzwelt kennen und erhalten viele Praxistipps zum Sammeln und Bestimmen.
**Bitte mitbringen: Pilzkorb, Pilzmesser, Literatur**
**Samstag, 29.6.2013, 9.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 16,00 EUR, Ort: Andechs-Erling, Parkplatz Erlinger Höhe, Aussichtspunkt, Leitung: Peter Karasch**

### 5726H Pilzkundliche Führungen

*Hexenröhrling, Frauentäubling & Co.*
*Sommerpilzwanderung auf dem Ammersee-Höhenrücken*
Unsere Zielgebiete liegen in einer der artenreichsten Gegenden Deutschlands. Während der Wanderung lernen Sie häufige Gift- und Speisepilzarten sowie den Formenreichtum unserer heimischen Pilzwelt kennen und erhalten viele Praxistipps zum Sammeln und Bestimmen.
**Bitte mitbringen: Pilzkorb, Pilzmesser, Literatur**
**Samstag, 13.7.2013, 9.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 16,00 EUR, Ort: Andechs-Erling, Parkplatz Erlinger Höhe, Aussichtspunkt, Leitung: Peter Karasch**

### 5730H Wandern mit Legenden und Geschichten

Auf dem Rücken des „Drachens" geht es von Herrsching nach Seefeld. Begleitet werden wir von alten Geschichten und Legenden. Einkehrmöglichkeit im Schloss Seefeld.
**Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, bequeme Schuhe**
**Samstag, 11.5.2013, 10.00–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 20,00 EUR, Ort: Treffpunkt: Herrsching, Rathaus,**
**Leitung: Kamadevi R. Herfeldt**

### 5740U Besuch im Bayerischen Fernsehen

*Fernsehstudio Unterföhring*
*Führung für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren*
Vor mehr als 50 Jahren begann das Fernsehen des Bayerischen Rundfunks seinen Regelbetrieb. Das Fernsehstudio Unterföhring, im Norden Münchens gelegen, ist Sitz der Ausstattung (Kostüm- und Requisitenfundus, Malerei, Schreinerei, Schlosserei). Mehrere Studios stehen für die Aufzeichnung von Fernsehspielen, Shows und Sportsendungen zur Verfügung. Während der Führung erfahren Sie Näheres zum Ablauf einer Fernsehproduktion und besichtigen digitale Produktionseinrichtungen sowie die Werkstätten und Bauhallen. Die Führung ist kostenlos, die vhs erhebt nur eine Verwaltungsgebühr. Begrenzte Teilnehmerzahl. Gebühr für Kinder bis 14 Jahre: 2,00 €.
**Fernsehstudio Unterföhring, Treffpunkt: Pforte Studiogelände**
**Freitag, 19.4.2013, 17.00–18.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 4,00 EUR (ermäßigte Gebühr 2,00 EUR), Ort: Ort: Unterföhring, Rivastr. 1, Bayerischer Rundfunk**

## HOBBY UND FREIZEIT

### 5801 Kanadierkurs auf dem Lech (Schwierigkeitsgrad: leicht-mittel)

*Wanderfahrt mit dem Kanu für Anfänger und Fortgeschrittene (ab 11 Jahre)*
Diese Tour führt uns durch die Litzauer Schleife bei Schongau, wo der Lech noch in beeindruckender Weise seinem natürlichen Flusscharakter entspricht. Auf dem Stausee nahe Lechbruck erfolgt zuerst eine unterhaltsame Einweisung in die Technik des Kanadierfahrens.

Dabei erlernen die Teilnehmer die Grundschläge, die sie brauchen, um sich und ihr Boot in die gewünschte Richtung zu bewegen. Nach einer kurzen Übungsphase werden noch die notwendigen Manöver, wie zum Beispiel das An- und Ablegen, die Seilfähre und das Kehrwasserfahren vermittelt. Später setzen wir die Boote in den Lech ein, wo wir unsere Kanadier immer wieder durch spritzige Kiesbankschwälle manövrieren dürfen. Da es sich hier um eine landschaftliche Rarität handelt, wird auch der richtige Umgang mit der Natur in Bezug auf das Kanufahren ein wichtiges Thema sein. Um optimale Übungsbedingungen zu garantieren, werden bei diesem Kurs die Boote nur mit zwei Personen besetzt. Kursdauer: ca. 5 Std. – Die Ausrüstung und das Material werden gestellt. Weitere Informationen über Anreise, Treffpunkt, Kleidung, Verpflegung werden Ihnen vor Kursbeginn zugesandt. Die VHS tritt lediglich als Vermittler auf, Veranstalter ist die Firma RiverTours, Augsburg.
**Gebühr: 49,00 €/Erwachsener, 37,00 €/Kind (6–13 Jahre).**
**Sonntag, 16.6.2013, 11.00–17.00 Uhr, 1 Tag,**
**Leitung: Michael Becking**

### 5802 Kanadierkurs auf der Amper 2 (Schwierigkeitsgrad: leicht – mittel)

*Der Fortsetzungskurs zu unserer beliebten Amper 1 Tour - Geeignet für Familien und Anfänger (ab 6 Jahren)*

Auf dem schönen Abschnitt der Amper, zwischen Grafrath und Fürstenfeldbruck, sollen die Teilnehmer wichtige Manöver wie die Seilfähre, das An- bzw. Ablegen und das Kehrwasserfahren in leichter Strömung erlernen. Vor Beginn der Tour findet eine unterhaltsame Einweisung in die Technik des Kanadierfahrens statt, wie auch die professionelle Ausrüstung aller Teilnehmer. Danach geht es auf einen abwechslungsreichen Flussabschnitt, welcher uns an grünen Wald- und Wiesenufern vorbeiführt und in seiner gesamten Länge bestens für Familien und Anfänger geeignet ist. Als Highlight, nicht nur für die Kinder, befindet sich eine gut befahrbare Stromschnelle auf der Strecke. Diese kann aber auch umtragen werden. Kursinhalte sind neben den Grundkenntnissen des Flusswanderns, wichtige Informationen zu den Themen Sicherheit, Ökologie und Tourenplanung. Die Ausrüstung und das Material werden gestellt. Weitere Informationen über Treffpunkt, Anreise, Kleidung, Verpflegung werden Ihnen vor Kursbeginn zugesandt. Die VHS tritt lediglich als Vermittler auf, Veranstalter ist die Firma RiverTours, Augsburg.
**Gebühr: 49,00 €/Erwachsener, 31,00 €/Kind (6–13 Jahre).**
**Sonntag, 28.7.2013, 9.30–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 49,00 EUR,**
**Leitung: Michael Becking**

### 5803 Seekajak am Ammersee – für Anfänger ab 12 Jahren *NEU!*

***Das Seekajakfahren erfreut sich im 5 Seenland immer mehr Beliebtheit.***
In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt auf unterhaltsame Art die richtige Paddeltechnik und den Umgang mit einem Seekajak. Nach der Einweisung paddeln wir gemeinsam eine erste Rundtour über den See. Von Stegen aus geht es nach Schondorf, Buch und wieder zurück. Unsere Seekajaks gibt es in zwei Variationen: mit Luke zum reinsetzen und als „Sit on Top" mit mehr Beinfreiheit zum oben draufsetzen. Seekajak-Fahren kann jeder schnell und leicht erlernen, Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Die gesamte Ausrüstung wird gestellt. Weitere Informationen über Treffpunkt, Kleidung und Verpflegung werden Ihnen vor Kursbeginn zugesandt. Die VHS tritt lediglich als Vermittler auf, Veranstalter ist die Firma RiverTours, Augsburg.
**Gebühr: 49,00 €/Erwachsener, 31,00 €/Kind (6–13 Jahre).**
**Sonntag, 5.5.2013, 9.00–13.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 49,00 EUR, Treffpunkt: Stegen, Uferpromenade, Leitung: Michael Becking**

5804 **Golf – Schnupperkurs** *NEU!*

***Lassen Sie sich verzaubern von diesem wundervollen Sport!***

Foto: R. Junker

„Schade um jeden Tag, den ich nicht früher mit dem Golfen begonnen habe!" Dieser Satz fällt bei neuen Gästen nicht selten. Deshalb bietet unser Schnupperkurs Ihnen die Möglichkeit, auf der schönen Anlage in Hohenpähl Ihre ersten Erfahrungen im Golfspiel zu sammeln. Der Einstieg in den Golfsport ist weniger kompliziert und nicht so teuer, wie oft angenommen wird. Unser Golflehrer Markus Obermeier, PGA-Golfprofessional, wird Ihnen auf der Driving Range das Golfspiel vorstellen – lange Schläge, kurzes Spiel und das Putten. Treffpunkt: Clubhaus Golfanlage Hohenpähl. Eine genaue Anfahrt erhalten Sie unter www.gchp.de, oder sie wird Ihnen bei der Anmeldung auf Wunsch zugeschickt. Treffpunkt: Clubhaus, Golfanlage Hohenpähl, Am Hochschloß, 82396 Pähl.

**Ausrüstung: Turnschuhe und sportliche Freizeitkleidung, alles Weitere wird Ihnen an diesem Tag gestellt.**
**Samstag, 4.5.2013, 14.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 38,00 EUR, Treffpunkt: Clubhaus, Golfanlage Hohenpähl, Leitung: Markus Obermeier**

5805 **Werde zum Pfeil!**
**Abenteuer Traditionelles Bogenschießen**

Schon seit Urzeiten werden Pfeil und Bogen überall auf der Welt zur Jagd oder als Kriegswaffe eingesetzt. In den östlichen Kulturen hat das Schießen mit Pfeil und Bogen darüber hinaus eine starke meditative Komponente. Kursinhalte: Einführung in die Geschichte und Entwicklung des Bogenschießens, Vorstellung von Material und Ausrüstung, praktische Einführung in das instinktive Schießen mit Pfeil und Bogen. Bitte mitbringen: feste Schuhe, warme, enganliegende Oberbekleidung (Pulli, Weste). Das Materialgeld in Höhe von 15,00 € ist an den Kursleiter zu entrichten.
**Samstag, 20.4.2013, 9.00–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: Kinsau, Bahnhofstr. 9, Zentrum für traditionelles Bogenschießen, Leitung: Rupert Linder**


## Lust auf Golf?

GOLFANLAGE HOHENPÄHL

Unberührte Natur und eine traumhafte Alpenkulisse, das ist Golf spielen auf der vielfach ausgezeichneten 5-Sterne-Anlage Hohenpähl, auf den Hügeln zwischen Starnberger See und Ammersee.

Erleben Sie einen faszinierenden Sport – alleine, mit Freunden oder mit der ganzen Familie. Übrigens, für Kinder gibt es Pähli Kids-Abschläge auf jeder Bahn.

**Einer der schönsten Golfplätze Deutschlands erwartet Sie zu einer Schnupper-Stunde.**

**www.gchp.de**
Golfanlage Hohenpähl Telefon: 0 88 08 - 92 02 0

# HUTTNER

Neuwagen
Gebrauchtwagen
Geschäftswagen
Jahreswagen
Euromobil-
Autovermietung
Leasing
Finanzierung
Versicherung
Kundendienst
Unfallinstandsetzung
Eigene Lackiererei

Meisterbetrieb

Graf-Zeppelin-Straße 2
86899 Landsberg am Lech
Telefon 0 81 91 - 98 51 50

Hauptstraße 2
86937 Scheuring
Telefon 0 81 95 - 93 200

www.autohaus-huttner.de

Audi

SKODA AUTO

**Service**
nur in Scheuring

# GRUNDBILDUNG

### 6100 Bildungskiosk

*Grundbildung für Erwachsene*
Lernen Sie lesen, schreiben und rechnen. Lernen Sie den Computer zu nutzen. Lernen Sie die Grundlagen der Politik kennen. Lernen Sie durch Lernbegleitung und durch persönlichen Unterricht in einer kleinen Gruppe. Sie haben dadurch bessere Chancen im Beruf; Sie können neue Medien anwenden; Sie können sich am politischen Leben mehr beteiligen und erreichen mehr Selbstständigkeit im Alltag. Wenn Sie sich für den Bildungskiosk interessieren rufen Sie uns immer Mittwochnachmittag an unter der Telefonnummer 0172 8963706 oder 08191 128 110. Sie können uns auch eine E-Mail schreiben unter bildungskiosk@vhs-ll.de.
**Mittwoch, 27.2.2013, 16.00–18.00 Uhr, 17, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Antonie Gumpinger**

### 6351 Legasthenie/Dyskalkulie Stammtisch

Der Legasthenie/Dyskalkulie Gesprächskreis Landsberg lädt zum Informations- und Erfahrungsaustausch alle interessierten Eltern, Pädagogen und Therapeuten recht herzlich ein.

Kontaktadressen:
Ulrike Cotterli, Alte Bergstr. 455 d, 86899 Landsberg am Lech, Tel.: 08191/46942, Helen Wolframm, Geierstr. 9, 86899 Landsberg am Lech, Tel.: 08191/941434.
**Freitag, 15.3.2013, 18.00–20.00 Uhr, 2 Abende, Gebühr: keine, Ort: Landsberg, Gasthaus Schafbräu, Hinterer Anger 338, Leitung: Ulrike Cotterli**

## LERNEN

### 6300 Mathematik für Schüler

*Intensivkurs*
„Die Mathematik als Fachgebiet ist so ernst, dass man keine Gelegenheit versäumen sollte, sie etwas unterhaltsamer zu gestalten." (Pascal). Ob Gleichungen, Winkel, Flächenberechnung, wir erarbeiten eine Lösung. Der Kurs richtet sich an Schüler der 5. Klasse, die Unterstützung in Mathematik brauchen.
**Samstag, 13.4.2013, 9.00–10.30 Uhr, 5 Vormittage, Gebühr: 40,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.0, Leitung: Katalin Forgach-Kurucz**

### 1352 Tastschreiben aktiv

*Tippkurs für Jugendliche und Schüler ab 12 Jahren*
Nur mit der richtigen, schnellen und ergonomischen Eingabe von Texten kann ein Computer bestmöglich genutzt werden. Dies gilt sowohl für das Berufsleben wie auch für den schulischen und privaten Bereich. In diesem Kurs werden unterschiedliche Methoden angeboten, um das Tastschreiben individuell und optimal erlernen zu können. Zwischen den Unterrichtsterminen erhalten alle Teilnehmer motivierende Übungen per E-Mail. Abwechslungsreiche Aufgaben unterstützen das regelmäßige Üben. Somit werden rasch Erfolge in der Schreibrichtigkeit erzielt. Die Kursgebühr enthält das Arbeitsbuch und eine Übungs-CD.
**Bitte eine Mailadresse bei der Anmeldung bekanntgeben. Freitag, 1.3.2013, 16.15–17.45 Uhr, Freitag, 8.3.2013, 16.15–17.45 Uhr, Freitag, 15.3.2013, 16.15–17.45 Uhr, Freitag, 22.3.2013, 16.15–17.45 Uhr, Freitag, 12.4.2013, 16.15–17.45 Uhr, 5 Nachmittage, Gebühr: 62,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Birgit Feiner**

### 2220 Paukstudio Englisch für die 10. Klasse Realschule

*Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung*
Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse Realschule, die sich gezielt auf die schriftliche Abschlussprüfung in Englisch vorbereiten wollen. In einer kleinen Gruppe werden alle wichtigen Stoffgebiete wiederholt und gemeinsam Prüfungsaufgaben gelöst.
**Nicht am 22.03.13**
**Freitag, 1.3.2013, 15.00–16.00 Uhr, 8 Nachmittage, Gebühr: 33,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Helen Wolframm**

### 2305 Französisch Grammatik für Schüler B1 *NEU!*

Wir werden die Grammatik je nach Wunsch der Teilnehmer wiederholen und spielerisch einüben, vor allem die Vergangenheitsformen und das Konditional sowie den Konjunktiv. Der Kurs richtet sich an Schüler aller Schulformen.
**Donnerstag, 28.2.2013, 16.45–18.15 Uhr, 4 Nachmittage, Gebühr: 20,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Fabienne Senkel**

### 2305A Französisch Grammatik für Schüler B1 *NEU!*

Wir werden die Grammatik je nach Wunsch der Teilnehmer wiederholen und spielerisch einüben, vor allem die Vergangenheitsformen und das Konditional sowie den Konjunktiv. Der Kurs richtet sich an Schüler aller Schulformen.
**Donnerstag, 11.4.2013, 16.45–18.15 Uhr, 4 Nachmittage, Gebühr: 20,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Fabienne Senkel**

1561 **HTML für Schülerinnen und Schüler ab der 4. Klasse**

*Wir erstellen unsere eigene Webseite – Ferienkurs am Vormittag*
Wir erstellen unsere eigene Webseite mit Texten und Bildern und präsentieren diese im Internet. Du erlernst die Grundlagen der HTML-Programmierung. Außerdem wirst du verschiedene Hilfsprogramme kennenlernen. Der Kurs hilft auch Schülern, die sich mit Aufmerksamkeit und Rechtschreibung schwer tun, da wir sehr genau arbeiten müssen. Wenn du ein wenig Geduld mitbringst, wird es dir sehr viel Spaß machen, deine eigene Webseite zu erstellen.
**Montag, 25.3.2013 bis Donnerstag, 28.3.2013, täglich jeweils 9.00–12.00 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner**

**AbenteuerKinderWelt**

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. In den AbenteuerKinderWelt Kursen werden wir tasten, fühlen, riechen, schmecken und begreifen. Auf spielerische Weise unterstützen wir das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten stehen auch Mal- und Klanggeschichten sowie Kleininstrumente zur Verfügung. In den Gruppenstunden werden wir gemeinsam mit den Kindern singen, spielen, basteln, tanzen, zuhören, Stille erfahren und vor allem viel Spaß haben. Mehr unter: www.abenteuerKinderWelt.de.

6400 **AbenteuerKinderWelt**

*Infoabend*
**Freitag, 22.2.2013, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: keine, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler**

6401 **AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 05/2009–05/2010)**

Neu! Erstmalig in Deutschland nun AbenteuerKinderWelt auch für Kindergartenkinder! Am 11.04.2013 findet kein Kurs statt.
**6,00 € werden im Kurs für Werk-Materialien eingesammelt. In der Kursgebühr ist ein Elternbegleitheft inbegriffen.**
**Donnerstag, 28.2.2013, 15.30–17.00 Uhr, 14 Nachmittage, Gebühr: 102,50 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler**

6402 **AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 12/2011–05/2012)**

**Mittwoch, 6.3.2013, 9.30–11.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 102,50 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler**

6403 **AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 05/2010–12/2010)**

**Montag, 4.3.2013, 9.30–11.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 102,50 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler**

6404 **AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 12/2010–05/2011)**

**Dienstag, 5.3.2013, 9.30–11.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 102,50 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler**

6405 **AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 05/2010–12/2010)**

**Freitag, 8.3.2013, 15.30–17.00 Uhr, 10 Nachmittage, Gebühr: 75,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Michaela Kandler**

6406 **AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 6/2011–11/2011)**

**Donnerstag, 7.3.2013, 9.30–11.00 Uhr, 14 Nachmittage, Gebühr: 75,50 EUR, Ort: Heilig-Geist-Spital, Jesuitensaal, Leitung: Michaela Kandler**

## BEWEGUNG UND FREIZEIT

6601 **ESKRIMA – Stockkampf für Mädchen und Jungen von 10–14 Jahren**

ESKRIMA-Stockkampf hat seine Wurzeln in der asiatischen Kampfkunst und den afrikanischen Talking Sticks (sprechende Stöcke). Elemente aus Körperwahrnehmung, beidhändiger Koordination, Rhythmus, Bewegung, Entspannung, Qi Gong und Teamarbeit fördern die eigene Stärke und Klarheit. Wir werden mit den speziellen ESKRIMA-Stöcken (sind vorhanden) schlagen ohne Verletzungen – klopfen – werfen – achtsam sein – uns behaupten – spielen – standfest sein – beweglich sein – fair „kämpfen". Man benötigt keine Vorkenntnisse, nur Freude am ausprobieren und bewegen. In der Kursgebühr sind 3,00 € Materialgeld enthalten.
**Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Decke, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.**
**Samstag, 13.4.2013, 10.00–13.00 Uhr, Samstag, 20.4.2013, 10.00–13.00 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 25,50 EUR, Ort: Jugendzentrum, Spöttinger Str. 20, Leitung: Adrian Schmidt**

**Adrian Schmidt** – über meine frühe Bewegungsfreude mit dem Ball und Spaß in Wald & Flur bin ich beruflich zur Sozialpädagogik und Psychomotorik/Motopädagogik gekommen. Ich schnupperte auf meinem weiteren Weg in fernöstlichen Bewegungsformen bis ich vor Jahren den Stockkampf – Escrima für mich entdeckte. Neben meiner Tätigkeit in der stationären Jugendhilfe gebe ich Kurse an der VHS und lerne selber im Training dazu.

5801 **Kanadierkurs auf dem Lech (Schwierigkeitsgrad: leicht-mittel)**

*Wanderfahrt mit dem Kanu für Anfänger und Fortgeschrittene (ab 11 Jahre)*

Diese Tour führt uns durch die Litzauer Schleife bei Schongau, wo der Lech noch in beeindruckender Weise seinem natürlichen Flusscharakter entspricht. Auf dem Stausee nahe Lechbruck erfolgt zuerst eine unterhaltsame Einweisung in die Technik des Kanadierfahrens. Dabei erlernen die Teilnehmer die Grundschläge, die sie brauchen, um sich und ihr Boot in die gewünschte Richtung zu bewegen. Nach einer kurzen Übungsphase werden noch die notwendigen Manöver, wie zum Beispiel das An- und Ablegen, die Seilfähre und das Kehrwasserfahren vermittelt. Später setzen wir die Boote in den Lech ein, wo wir unsere Kanadier immer wieder durch spritzige Kiesbankschwälle manövrieren dürfen. Da es sich hier um eine landschaftliche Rarität handelt, wird auch der richtige Umgang mit der Natur in Bezug auf das Kanufahren ein wichtiges Thema sein. Um optimale Übungsbedingungen zu garantieren, werden bei diesem Kurs die Boote nur mit zwei Personen besetzt. Kursdauer: ca. 5 Std. – Die Ausrüstung und das Material werden gestellt. Weitere Informationen über Anreise, Treffpunkt, Kleidung, Verpflegung werden Ihnen vor Kursbeginn zugesandt. Die VHS tritt lediglich als Vermittler auf, Veranstalter ist die Firma RiverTours, Augsburg. Gebühr: 49,00 €/Erwachsener, 37,00 €/Kind (6–13 Jahre).
**Sonntag, 16.6.2013, 11.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 49,00 EUR, Treffpunkt, Leitung: Michael Becking**

5802 **Kanadierkurs auf der Amper 2 (Schwierigkeitsgrad: leicht – mittel)**

*Der Fortsetzungskurs zu unserer beliebten Amper 1 Tour - Geeignet für Familien und Anfänger (ab 6 Jahren)*

Auf dem schönen Abschnitt der Amper, zwischen Grafrath und Fürstenfeldbruck, sollen die Teilnehmer wichtige Manöver wie die Seilfähre, das An- bzw. Ablegen und das Kehrwasserfahren in leichter Strömung erlernen. Vor Beginn der Tour findet eine unterhaltsame Einweisung in die Technik des Kanadierfahrens statt, wie auch die professionelle Ausrüstung aller Teilnehmer. Danach geht es auf einen abwechslungsreichen Flussabschnitt, welcher uns an grünen Wald- und Wiesenufern vorbeiführt und in seiner gesamten Länge bestens für Familien und Anfänger geeignet ist. Als Highlights, nicht nur für die Kinder, befinden sich eine gut befahrbare Stromschnelle auf der Strecke. Diese kann aber auch umtragen werden. Kursinhalte sind neben den Grundkenntnissen des Flusswanderns, wichtige Informationen zu den Themen Sicherheit, Ökologie und Tourenplanung. Die Ausrüstung und das Material werden gestellt. Weitere Informationen über Treffpunkt, Anreise, Kleidung, Verpflegung werden Ihnen vor Kursbeginn zugesandt. Die VHS tritt lediglich als Vermittler auf, Veranstalter ist die Firma RiverTours, Augsburg. Gebühr: 49,00 €/Erwachsener, 31,00 €/Kind (6–13 Jahre).
**Sonntag, 28.7.2013, 9.30–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 49,00 EUR, Ort: Treffpunkt, Leitung: Michael Becking**

5803 **Seekajak am Ammersee – für Anfänger ab 12 Jahren**

*Das Seekajakfahren erfreut sich im 5 Seenland immer mehr Beliebtheit.*
In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt auf unterhaltsame Art die richtige Paddeltechnik und den Umgang mit einem Seekajak. Nach der Einweisung paddeln wir gemeinsam eine erste Rundtour über den See. Von Stegen aus geht es nach Schondorf, Buch und wieder zurück. Unsere Seekajaks gibt es in zwei Variationen: mit Luke zum reinsetzen und als „Sit on Top" mit mehr Beinfreiheit zum oben draufsetzen. Seekajak-Fahren kann jeder schnell und leicht erlernen, Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Die gesamte Ausrüstung wird gestellt. Weitere Informationen über Treffpunkt, Kleidung und Verpflegung werden Ihnen vor Kursbeginn zugesandt. Die VHS tritt lediglich als Vermittler auf, Veranstalter ist die Firma RiverTours, Augsburg. Gebühr: 49,00 €/Erwachsener, 31,00 €/Kind (6–13 Jahre).
**Sonntag, 5.5.2013, 9.00–13.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Treffpunkt: Stegen, Uferpromenade, Leitung: Michael Becking**

## MUSIKGARTEN

MUSIK GARTEN

6812 **Musikgarten – Gemeinsam musizieren (1 ½ – 3 Jahre)**

Dieser Kurs ist eine Möglichkeit für Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahren zusammen mit einer Bezugsperson spielerischen Kontakt mit Musik in einer Gemeinschaft zu erleben. Wir wollen miteinander singen und mit Hilfe einfacher kindgerechter Instrumente aktiv musizieren sowie die Freude an der Musik genießen.
**Mittwoch, 27.2.2013, 9.00–10.00 Uhr, 13 Vormittage, Gebühr: 65,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Beate Hoidn**

6813 **Musikgarten – Gemeinsam musizieren (1 ½ – 3 Jahre)**

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6812.
**Mittwoch, 27.2.2013, 10.05–11.05 Uhr, 13 Vormittage, Gebühr: 65,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Beate Hoidn**

6814 **Musikgarten – für Babys (Laufalter bis 1 ½ Jahre)**

*Gemeinsam musizieren – von Anfang an!*
Kinder haben eine natürliche Veranlagung zum musizieren, denn bereits im Mutterleib erleben sie den rhythmischen Herzschlag der Mutter und die Stimmen und Lieder aus ihrer Umgebung ganz intensiv. Hier setzt der Musikgarten für Babys an. Mit viel Freude werden wir gemeinsam die Welt der Klänge und erste Musikinstrumente kennen lernen, Reime sprechen und singen, tanzen und Melodien lauschen. In diesem frühen Alter ist die musikalische Früherziehung wie Nahrung für Körper, Geist und Seele.
**Montag, 25.2.2013, 15.15–16.00 Uhr, 12 Nachmittage, Gebühr: 51,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Alma Schmucker**

**Alma Schmucker** ist Logopädin. Sie hat viele Jahre Stimmbildung und Sprecherziehung für Referendare und Theatergruppen unterrichtet. Seit zwei Jahren ist sie begeisterte Musikgartenpädagogin.

6815 **Musikgarten – Gemeinsam musizieren für 1 ½ – 3 jährige Kinder**

*Singen macht Spaß – und schlau!*
Bis zum vierten Lebensjahr sind unsere Kinder besonders aufnahmebereit für das Erlernen von Rhythmus, Melodie und Sprache. Hier setzt der Musikgarten für kleine Kinder an. Mit viel Freude werden wir gemeinsam die Welt der Klänge und einfache Musikinstrumente kennen lernen und vertiefen, Reime sprechen, singen und tanzen und Melodien verschiedener Stilrichtungen lauschen. Der Kurs geht zudem auf die größer werdende Selbstständigkeit der Kinder und ihre wachsende Kreativität ein.
**Montag, 25.2.2013, 16.15–17.00 Uhr, 12 Nachmittage, Gebühr: 51,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Alma Schmucker**

## FÜHRUNGEN UND AUSFLÜGE FÜR FAMILIEN

5701U **Die unsterblichen Götter Griechenlands**

*Führung durch die Sonderausstellung in der Antikensammlung für Familien mit Kindern ab 6 Jahren*
Auf geht's nach Griechenland! Wir lernen in der Sonderausstellung am Königsplatz die Götterwelt der alten Griechen und ihre Abenteuer kennen. Dabei geht's richtig bunt und abwechslungsreich zu, denn die Götter wurden auf bemalten Vasen, Tafeln, kleinen Schmuckstücken und als riesige Statuen dargestellt. Doch welche Figur stellt welche Gottheit dar? Die Figuren geben uns viele Tipps, wenn man ihre Geschichten kennt, ist das gar nicht schwer zu erraten! Die Gebühr für Kinder beträgt 4,00 €.
**Bayernticket gilt auch für München Innenstadt. Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.**
**Donnerstag, 11.4.2013, 18.00–19.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,50 EUR, Ort: München, Königsplatz, Antikensammlung, Treffpunkt: Foyer, Leitung: Petra Rhinow M.A.**

**Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...**

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglich die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage, falls ein Kurs nicht stattfinden kann.

## 5704U Turniere, Schwert und Ritterburg

*Ein Familienausflug zur Burg Grünwald für Familien mit Kindern ab 6 Jahren*

Der starke Herzog Christoph begegnet uns in seiner uralten Burg Grünwald. Wie kämpften die Ritter früher? Wie bereiteten Sie sich auf ihre Turniere vor? Welche Räume gab es in einer richtigen Burg? Welche lustigen Streiche spielte der starke Christoph seinen Gegnern? Die Gebühr für Kinder beträgt 4,00 €.

**Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.**
**Sonntag, 7.7.2013, 11.15–12.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 8,50 EUR, Ort: Grünwald, Zeillerstr. 3, Burg Grünwald, Eingang zur Kasse, Leitung: Petra Rhinow M.A.**

## 5705U Der Blaue Reiter ist zurück

*Familienführung im Lenbachaus für Familien mit Kindern ab 5 Jahren*

Endlich ist es soweit – die wunderschönen Bilder im Lenbachhaus sind nach jahrelanger Renovierung der Villa wieder zu sehen. Und so besuchen wir natürlich gleich das blaue Pferd, den gelben Tiger und die bunten Kühe, die Heuhafen und Berge. Die Gebühr für Kinder beträgt 4,00 €.

**Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.**
**Sonntag, 15.9.2013, 16.30–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,50 EUR, Ort: München, Luisenstr. 33, Lenbachhaus, Kunstbau, Foyer, Leitung: Petra Rhinow M.A.**

## 5711H Mit dem Radl durch München für Erwachsene (und große Kinder)

Bei einer gemütlichen Radltour lernen wir München einmal aus einer ganz anderen Perspektive kennen: Wir erkunden die versteckten kleinen Sehenswürdigkeiten abseits der lauten Plätze, idyllische Orte in Parks und an der Isar. Während des ca. vierstündigen Ausflugs finden wir einen Biergarten zum gemeinsamen Brotzeitmachen und Ausruhen. Die Tour erfordert keine besondere sportliche Fitness. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Radl verkehrstüchtig ist. Jeder radelt auf eigene Gefahr.

**Bitte mitbringen: verkehrssicheres Fahrrad**
**Mittwoch, 21.8.2013, 10.00–14.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 19,50 EUR, Ort: Treffpunkt: München, Odeonsplatz, vor der Feldherrenhalle, Leitung: Petra Rhinow M.A.**

## 5740U Besuch im Bayerischen Fernsehen

*Fernsehstudio Unterföhring*
*Führung für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren*

Vor mehr als 50 Jahren begann das Fernsehen des Bayerischen Rundfunks seinen Regelbetrieb. Das Fernsehstudio Unterföhring, im Norden Münchens gelegen, ist Sitz der Ausstattung (Kostüm- und Requisitenfundus, Malerei, Schreinerei, Schlosserei). Mehrere Studios stehen für die Aufzeichnung von Fernsehspielen, Shows und Sportsendungen zur Verfügung. Während der Führung erfahren Sie Näheres zum Ablauf einer Fernsehproduktion und besichtigen digitale Produktionseinrichtungen sowie die Werkstätten und Bauhallen. Die Führung ist kostenlos, die vhs erhebt nur eine Verwaltungsgebühr. Begrenzte Teilnehmerzahl. Gebühr für Kinder bis 14 Jahre: 2,00 €.

**Fernsehstudio Unterföhring, Treffpunkt: Pforte Studiogelände Freitag, 19.4.2013, 17.00–18.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 4,00 EUR (ermäßigte Gebühr 2,00 EUR), Ort: Ort: Unterföhring, Rivastr. 1, Bayerischer Rundfunk**

## 5612 Ferstl-Tanne, „Zitronenbaum“ und der Herr Eichkater

*Wald-Erlebnis-Führung für Eltern mit Kindern von 6 bis 10 Jahren*

Bei einer Wanderung durch die lauschigen Buchenwälder des Landsberger Stadtwaldes nahe Schwifting machen wir ein lustiges Tierrätsel und lernen die Ferstl-Tanne und den „Zitronenbaum“ kennen. Außerdem stellen Eltern und Kinder mit einer überraschenden Aktivität die verschiedenen Bestandteile eines Baumes dar. Nach einer gemeinsamen Brotzeit werden zum bewegten Abschluss Eulen und Krähen noch eine wichtige Rolle spielen. Die Führung hat eine Streckenlänge von ca. 3 km. Da teilweise unwegsames Gelände durchquert wird, ist die Mitnahme von Kinderwägen o. ä. leider nicht möglich. Bei starkem Regen oder Wind wird die Führung um eine Woche verschoben. Im Zweifelsfall bitte beim Dozenten nachfragen! Treffpunkt: Weiler Stillern, östlich von Schwifting und südlich der A 96 gelegen. Den Weiler auf der Schotterstraße in südlicher Richtung durchqueren bis zum kleinen Parkplatz am Waldrand (das Befahren der gesperrten Straße ist für diese Veranstaltung erlaubt!). Ein Lageplan wird Ihnen bei Anmeldung zugeschickt.

**Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Brotzeit, eventuell Sitzunterlage. Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: Sonntag, 16.6.2013, 14.00 bis 17.00 Uhr**
**Sonntag, 9.6.2013, 14.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 22,00 EUR, Ort: Weiler Stillern, östlich von Schwifting und südlich der A96, Leitung: Oliver Brüßler**

## 5610 Vogelbestimmungskurs

Wegen ihrer Fähigkeit zu fliegen, haben Vögel die Menschen seit jeher fasziniert. Aber auch ihr vielfältiger Gesang begleitet uns fast überall. Trotzdem können viele Menschen nur wenige Vogelarten in der Natur bestimmen. Ziel dieses Kurses ist es, die 30 häufigsten Vogelarten und ihren Gesang kennenzulernen. Zwei Theorieabende und drei Exkursionen sollen die TeilnehmerInnen darin unterstützen. Ornithologen des Landesbundes für Vogelschutz (LBV) und der Kreisgruppe Landsberg werden Sie führen. Die genauen Treffpunkte der Exkursionen werden am ersten Abend bekannt gegeben. Die erste Exkursion findet bei Epfach, die zweite bei Rott und die dritte in Landsberg statt. Jeder Teilnehmende erhält Materialien und ein Teilnahmezertifikat. Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten ab 12 Jahre. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Mittwoch, 10.4.2013, 19.30–21.00 Uhr, Sonntag, 14.4.2013, 8.00–10.30 Uhr, Sonntag, 28.4.2013, 8.00–10.30 Uhr, Sonntag, 5.5.2013, 7.00–10.00 Uhr, Mittwoch, 8.5.2013, 19.30–21.00 Uhr, 5 Termine, Gebühr: 29,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Thea Wolf**

Sie stolpern über
PFLEGE-STUFEN?
Wir helfen Ihnen.
Die telefonische Pflegeberatung der AWO
Tel. 0800.60 70 110
Kostenlos, unverbindlich und immer für Sie da.
AWO | awo-pflegeberatung.de

WWW.OSIANDER.de Schnell, einfach, bequem und portofrei bestellen!
OSIANDER.de

## PEKIP

6900 **PEKIP**

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein gruppenpädagogisches Angebot für Eltern und ihre Babys im 1. Lebensjahr.
Ziel des PEKiP ist es,

- das Baby in seiner momentanen Situation und seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern;
- die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern zu stärken und zu vertiefen;
- die Eltern in ihrer Situation zu begleiten und den Erfahrungsaustausch sowie die Kontakte untereinander zu fördern;
- dem Baby Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen.

Im Mittelpunkt der Treffen stehen Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen, die dem Alter und der Entwicklung des Babys entsprechend ausgewählt werden.
In freundlicher anregender Atmosphäre erleben Mutter/Vater und Baby Freude am gemeinsamen Spiel und der intensiven Zeit.
10 x 1,5 Stunden inkl. einem Elternabend oder ein Väter-PEKiP; eine Verlängerung ist möglich.
**Achtung: Es gibt keine Möglichkeit im vhs-Gebäude, Kinderwägen abzustellen.**
Die Kurse können im VHS-Gebäude oder in der Gynäkologie-Praxis Dr. Kähny-Giesen stattfinden.

**Kosten:** 115,00 €

**Mitzubringen:** 1 Badetuch

**Kursleiterinnen:** Vera Eder-Strasser, Martina Fuhrmann-Hüper, Renate Funk, Cornelia Neuß, Monika Prestele

**Informationen, Beratung und Anmeldung zu allen PEKiP-Kursen:**
Martina Fuhrmann-Hüper 0 81 91/2 23 68 oder per Mail:
pekip-team-landsberg@web.de

Neue Kurse beginnen laufend, Anmeldungen sind jederzeit möglich. Geschwister können leider nicht mitgebracht werden. Für eine Anmeldung ist es immer notwendig, dass Sie sich zuerst unter oben genannter Telefonnummer oder E-mail-Adresse melden. Daraufhin erhalten Sie Ihre Kursnummer und können sich dann bei der VHS zu Ihrem dem Alter Ihres Babys entsprechenden PEKiP-Kurs anmelden. Eine Anmeldung online über die Homepage der VHS Landsberg ist leider nicht möglich.

# SENIOREN

### 1112 EDV-Grundlagen (50+ und Senioren)

*Erste Schritte mit Betriebssystem Windows*
Sie wollen das Computern kennen lernen? Sie erlernen in diesem Kurs den stressfreien Umgang mit dem Computer und werden mit den wichtigsten Hand- und Grundbegriffen vertraut: Betriebssystem Windows als absolute Basis, das strukturierte Verwalten von Ordnern und Dateien, Handhabung von CDs und DVDs sowie USB-Sticks, speichern von kleinen Dokumenten und Bildern wie auch der Korrektur von Dokumenten.
**Montag, 25.2.2013, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 27.2.2013, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 4.3.2013, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 6.3.2013, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 11.3.2013, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 13.3.2013, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 18.3.2013, 8.30–11.30 Uhr, 7 Vormittage, Gebühr: 142,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel**

### 1113 EDV-Grundlagen (50+ und Senioren)

*Erste Schritte mit Betriebssystem Windows*
Beschreibung siehe Kurs Nr. 1112.
**Dienstag, 9.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, Donnerstag, 11.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 16.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, Donnerstag, 18.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 23.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, Donnerstag, 25.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 30.4.2013, 8.30–11.30 Uhr, 7 Vormittage, Gebühr: 142,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel**

### 1507 Einstieg ins Internet und Versand von E-Mails (50+ und Senioren)

Sie erhalten eine Einführung ins Internet und lernen die Handhabung von E-Mails mit Outlook oder über das Internet kennen. In praktischen Übungen lernen Sie mit dem neuesten Internet-Explorer zu surfen und E-Mails zu empfangen und versenden. Wenn Sie noch keine E-Mail-Adresse besitzen, können Sie sich in diesem Kurs selbst eine anlegen.
**Montag, 6.5.2013, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 8.5.2013, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 13.5.2013, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 15.5.2013, 8.30–11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel**

### 2214 Englisch für Junggebliebene A2-B1

*Konversationskurs*
Wir üben mit Spiel und Spaß das Englischsprechen in Alltagssituationen, alles was Sie auch für eine Reise gebrauchen können.
**Montag, 4.3.2013, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4,
Leitung: Susan Margaret Mester**

### 2302 Französisch 55 Plus *NEU!*

In diesem Französischkurs bestimmen Sie als reine Anfänger/innen ohne jegliche Vorkenntnisse das Lerntempo. Ohne Stress und ohne das „Abarbeiten" eines Pensums wird Ihnen ein besonders leichter Einstieg in die französische Sprache ermöglicht. Sie erlernen die wichtigsten Redewendungen, die Sie brauchen, um sich in wichtigen Alltagssituationen auf Französisch verständigen zu können. Sie hören CDs, üben das Sprechen und erfahren Interessantes und Nützliches zu jedem Thema. Der Kurs ist von einer Online-Plattform begleitet. Das Arbeitsbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.
**Donnerstag, 28.2.2013, 15.00–16.30 Uhr, 14 Nachmittage, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3,
Leitung: Fabienne Senkel**

### 3101 Top Fit im Alter

Mit 66 Jahren da fängt das Leben an, mit 66 Jahren da hat man Spaß daran..., sang bereits Udo Jürgens und er hatte mit Sicherheit Recht. Diesen Spaß gilt es zu erhalten. Wenn Muskeln altern, schwinden sie nicht nur, dem Gewebe steht auch weniger Energie zur Verfügung. Mit regelmäßigem Training lassen sich Alterungsprozesse umkehren. Mit beschwingter Musik hält diese tänzerische Gymnastik den Körper elastisch, die Gelenke beweglich, Rücken und Bauchmuskeln werden gestärkt und damit die Körperhaltung verbessert. Die Gymnastik hilft, den Körper in Bewegung und im Gleichgewicht zu halten. Auch mit höherem Alter ist es nicht zu spät, in seine körperliche und geistige Fitness zu investieren und von der dazugewonnenen Vitalität und Lebensfreude zu profitieren.
**Donnerstag, 28.2.2013, 9.15–10.15 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Margit Löffler**

### 3103 Schwungvoll miteinander für Senioren

„Spaß an der Bewegung" heißt das Motto der auch für Einsteiger geeigneten Gymnastikstunden, die Ihnen zeigen werden, dass älter werden und ein gutes Körpergefühl sich keineswegs ausschließen.
**Mittwoch, 27.2.2013, 14.00–15.00 Uhr, 10 Nachmittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Gisela Galinski**

### 3104 Fit ab 50

Mit dem Körper ist es im Grunde wie mit dem alten Rad im Keller: Unbewegte Teile rosten mit der Zeit, knacksen hie und da und mit der alten Pumpe ist auch kaum mehr Luft ins System zu bekommen. Mit ein bisschen Geduld und mit relativ wenig Aufwand weicht der Rost und mit der Luft stimmt´s auch wieder. Wir machen funktionelle Gymnastik mit Musik zur allgemeinen Kräftigung, Stretching, Wirbelsäulengymnastik, leichtes Herz-Kreislauf-Training sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung.
**Bitte Sportkleidung und Sportschuhe tragen, Handtuch zum darauf liegen und Getränk mitbringen.**
**Mittwoch, 27.2.2013, 15.00–16.00 Uhr, 10 Nachmittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt**

### 3105 Fit ab 60

Beschreibung siehe Kurs 3104.
**Bitte mitbringen: Sportkleidung und ein Handtuch zum darauf liegen.**
**Freitag, 1.3.2013, 10.00–11.00 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt**

### 3108 Fit ab 50 – NUR für Männer

Besser spät als nie: „Einer schwedischen Studie zufolge haben Männer, die erst im Alter von 50 Jahren mit Sport beginnen, die gleiche Lebenserwartung wie lebenslang aktive Männer" hieß es in einer auf der Website des British Medical Journal veröffentlichten Untersuchung. In diesem Kurs machen wir ein allgemeines Fitnesstraining mit Musik, das Männern ab 50 Jahren Spaß macht. Krafttraining, Stretching, Rückengymnastik, leichtes Herz-Kreislauf-Training sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung.
**Bitte Sportkleidung und Sportschuhe tragen, Handtuch und Getränk mitbringen.**
**Mittwoch, 27.2.2013, 16.00–17.00 Uhr, 10 Nachmittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt**

### 3205 Sanfte Rückenschule ab 50 Jahre

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3203. Mitzubringen sind: 1–2 Handtücher.
**Donnerstag, 28.2.2013, 10.15–11.45 Uhr, 9 Vormittage, Gebühr: 61,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Karin Schmersow**

### 3205A Sanfte Rückenschule ab 50 Jahre

Beschreibung siehe Kurs 3203. Mitzubringen sind: 1–2 Handtücher.
**Donnerstag, 6.6.2013, 10.15–11.45 Uhr, 8 Vormittage, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Karin Schmersow**

### 3508 Sanftes Yoga für Ältere

In diesem Kurs lernen wir mit einfachen, gezielten Yogaübungen unseren gesamten Körper besser zu bewegen, zu dehnen und zu stretchen. Eine ausgewogene Haltung wird gefördert und die Wirbelsäule vor Abnutzung und Versteifung bewahrt. Yoga verbessert das Allgemeinbefinden, hilft gegen Stress, Unruhe und Schlafstörungen. Der Atem wird freier und fließender. Unsere „Lebensbatterie" wird aufgeladen, damit wir gesund und fit bleiben.
**Bitte mitbringen: Matte, Decke und Kissen**
**Dienstag, 26.2.2013, 9.00–10.30 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: Haus am Rossmarkt, Leitung: Margit Dittlein**

### 3700 Beckenbodengymnastik

*Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte*
Für viele Frauen ist ihr Beckenboden ein eher unbekanntes Körpergebiet. Doch wussten Sie, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für unser Körpergefühl, unsere Haltung, unsere Figur und somit auch für unser inneres und äußeres Erscheinungsbild? Bei vielen Frauen, auch schon bei ganz jungen, ist der Beckenboden zu schwach. Häufig kommt es zu einer Senkung der Blase/Gebärmutter oder Scheide. So ist Inkontinenz, unfreiwilliger Harn- oder Stuhlabgang, eines der Hauptsymptome eines kraftlosen Beckenbodens. Für die Lebensqualität muss aktiv etwas getan werden. Erfahren Sie Ihren Beckenboden als tragende Mitte Ihres Körpers!
**Montag, 25.2.2013, 19.30–21.00 Uhr, 7 Abende, Gebühr: 47,50 EUR, Ort: Praxis Dr. Kähny-Giesen, Vorderer Anger 208, Leitung: Irene Spinnler-Metschl**

### 4104 Schreiben wie vor 100 Jahren

Dies ist ein Kurs zum Erlernen der alten deutschen Schreibschrift, die bis 1920, bei manchen Schreibern auch bis zum Verbot der deutschen Schriften (1941) im Gebrauch war. Sie kommt in alten Unterlagen, Briefen und Kirchenbüchern vor. Bald kann niemand mehr diese alte Schrift lesen, und somit geht uns ein wichtiges Kulturgut und eine Epoche Schriftgeschichte verloren. Spätestens, wenn alte Familienurkunden, Kirchenbücher, Poesiealben oder auch Kochbücher hervorgeholt werden, ist die Kenntnis dieser Schrift von Vorteil. Sie erfahren Vieles über die Geschichte der Schrift. Bitte mitbringen: Schulschreibheft DIN A5 oder 4, Lineatur 1, Bleistift, Stärke HB und Markentinte. Die Kosten für Schriftbilderkopien in Höhe von 2,00 € sind an die Kursleiterin zu entrichten.
**Mittwoch, 6.3.2013, 19.30–21.00 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 23,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Elisabeth Schwab**

### 4603 Arbeitskreis Seniorentheater „LechMimen"

Die Lust am Spielen haben wir seit unserer Kindheit in uns. Theater hat viel mit dieser Freude am Spiel zu tun. Wir möchten unsere Spielfreude wieder entdecken und ausleben. Durch Improvisation und praktisches Erproben werden wir u. a. Szenen entwickeln, Typen herausarbeiten, mit Dialogen und anderen Ausdrucksformen experimentieren. Das spielerische Selbst-Ausprobieren, den Entstehungsprozess mit Lust und Spaß zu erleben, das Ergebnis als gemeinsamen und persönlichen Erfolg genießen, das ist das Ziel.
**Dienstag, Donnerstag, 5.2.2013, 15.00–17.00 Uhr, 12 Nachmittage, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Franziska Dietrich**

4900 **Studium Generale**

***Schwerpunktthema „Die Antike“***

Das Studium Generale geht neue Wege! Nachdem in den letzten Jahren sehr viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Vorlesungen des Studium Generale besucht haben, haben wir uns entschlossen, die Struktur etwas zu ändern. Um auch den ehemaligen Teilnehmerinnen und Teilnehmern jedes Semester etwas Neues zu bieten, werden wir das Schwerpunktthema beibehalten. Die Vorträge und Führungen innerhalb des Schwerpunktthemas wechseln allerdings, so dass das Studium Generale für jeden und jede interessant bleibt und nicht nach 6 Semestern zu Ende ist. Jedes Semester werden also in Zukunft wieder interessante und vielseitige Themen angeboten, nach wie vor mit wissenschaftlichem Anspruch, aber für jedermann verständlich. Das Frühjahrsemester beschäftigt sich mit der Antike. Diese Epoche wird allerdings nicht auf den Mittelmeerraum eingegrenzt, sondern umfasst auch andere Teile der Welt, wie zum Beispiel der Vortrag zur chinesischen Geschichte zeigt. Lassen Sie sich von unseren Experten zu einer Zeitreise verführen.

**Donnerstag, 14.3.2013, 16.30–18.00 Uhr, 12 Nachmittage,**
**Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium**

5303 **Erben und vererben**

Wir werden an diesem Abend klären, wer im Rahmen der gesetzlichen Erbfolge erbt, inwieweit die gesetzliche Erbfolge durch eine gewillkürte Erbfolge (Testament, Erbvertrag) modifiziert werden kann und worauf vor allem bei der Gestaltung eines handschriftlichen Testaments ohne Einschaltung eines Rechtsanwaltes oder Notars geachtet werden muss. In diesem Zusammenhang wird der Referent einen Exkurs in das Pflichtteilsrecht machen und erläutern, dass eine vollständige Enterbung eines nahen Angehörigen nicht möglich ist. Zum Schluss werden wir klären, wie eine Erbschaft ausgeschlagen werden kann, falls der Nachlass nur Verbindlichkeiten beinhaltet und welche Fristen hierfür zu beachten sind.

**Montag, 18.3.2013, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend,**
**Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,**
**Leitung: Rechtsanwalt Sascha Schnarr**

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschule unterstützen.

# AUSSENSTELLEN



## DENKLINGEN

2225 **Englisch B1-B2**

***Konversationskurs***

This is a conversation class with nice people and a lot of fun. Come along and join us.

**Donnerstag, 28.2.2013, 18.30-20.00 Uhr, 12 Abende,**
**Gebühr: 68,00 EUR, Ort: Volksschule Denklingen,**
**Leitung: Renate Sievers**

## WINDACH

3148 **Pilates**

**Dienstag, 26.2.2013, 19.00-20.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule,**
**Leitung: Renate Becker**

3150 **KANTAERA®**

Beschreibung siehe Kurs 3149.

**Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, kleines Handtuch, ein Getränk und**
**Spaß an der Bewegung.**
**Dienstag, 26.2.2013, 20.15-21.15 Uhr, 15 Abende,**
**Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule,**
**Leitung: Renate Becker**

2416 **Italienisch A2, Conversazione**

Corso di conversazione per amanti della lingua e cultura italiana.

**Montag, 25.2.2013, 18.00-19.30 Uhr, 14 Abende,**
**Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Windach, Hauptschule ,**
**Leitung: Francesca Röschinger**

3513 **Yoga - Fortgeschrittene**

Beschreibung siehe Kurs 3514.

**Montag, 25.2.2013, 18.15-19.45 Uhr, 10 Abende,**
**Gebühr: 62,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule,**
**Leitung: Dorothea Schwarz**

3514 **Yoga - Anfänger und Fortgeschrittene**

Yoga macht Spaß und tut gut. Wir üben Körperstellungen (Asana) als fließende Abläufe, Atem-, Konzentrations- und Meditationstechniken. Die Übungen werden schrittweise aufgebaut, im Einklang mit dem persönlichen Atemrhythmus. Alle Übungen können in verschiedenen Variationen geübt werden, je nach den individuellen Möglichkeiten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und wenn möglich auch Übungsmatte.

**Montag, 25.2.2013, 20.00-21.30 Uhr, 10 Abende,**
**Gebühr: 62,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule,**
**Leitung: Dorothea Schwarz**

3515 **Yoga - Sommerkurs**

Wir üben dynamische Bewegungsabläufe (Vinyasa) verbunden mit Atem- und Konzentrationstechniken. Der Kurs eignet sich für alle, die mit Yoga oder sonst mit Körperarbeit vertraut sind. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und wenn möglich auch Übungsmatte.

**Montag, 1.7.2013, 19.00-20.30 Uhr, 5 Abende,**
**Gebühr: 31,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule,**
**Leitung: Dorothea Schwarz**

3601 **Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene**

Die erworbenen Kenntnisse werden um Ausdrucksstärke, Bühnenpräsenz und tänzerische Überzeugungskraft ergänzt. Dieser Kurs ist für Teilnehmerinnen mit Tanzerfahrung. Seiteneinsteigerinnen, mit entsprechenden Kenntnissen, sind willkommen bei vorheriger Absprache mit der Kursleiterin, Tel. 08153/901500.

**Donnerstag, 28.2.2013, 20.00-21.30 Uhr, 10 Abende,**
**Gebühr: 76,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule,**
**Leitung: Shirley Michaela Seul**

# Die vhs Volkshochschulen LANDSBERG **ANMELDEFORMULAR**

Frühjahr 2013

## ANMELDUNG FÜR EINEN KURS DER VHS LANDSBERG

**Anmeldung:** Unter Anerkennung der Geschäftsbedingungen der Volkshochschule (s. Seite 4) melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr. Titel Gebühr

_____

_____

_____

**Teilnehmerdaten**

Vorname _____

Name _____

Straße _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____ Mobil _____

Telefax _____ E-Mail _____

Altersgruppe ☐ bis 15 J. ☐ 15–25 J. ☐ 25–35 J.
☐ 35–50 J. ☐ 50–65 J. ☐ ab 60 J.

**Abbuchungsermächtigung**

Mit der Abbuchung der Kursgebühr bin ich einverstanden. Hiermit ermächtige(n) ich/wir die VHS Landsberg widerruflich, die von mir/uns für o. g. Kurs zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Kontos abzubuchen.

Bank _____

BLZ _____

Konto-Nr. _____

Kontoinhaber _____

Ort, Datum _____

Unterschrift Kontoinhaber

_____

**Achtung:** Jede Anmeldung ist verbindlich. Eine Bestätigung seitens der VHS erfolgt nicht! Bei ausgebuchten Kursen sowie bei terminlichen und sonstigen Änderungen werden Sie umgehend benachrichtigt.

Frühjahr 2013

## ANMELDUNG FÜR EINEN KURS DER VHS LANDSBERG

**Anmeldung:** Unter Anerkennung der Geschäftsbedingungen der Volkshochschule (s. Seite 4) melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr. Titel Gebühr

_____

_____

_____

**Teilnehmerdaten**

Vorname _____

Name _____

Straße _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____ Mobil _____

Telefax _____ E-Mail _____

Altersgruppe ☐ bis 15 J. ☐ 15–25 J. ☐ 25–35 J.
☐ 35–50 J. ☐ 50–65 J. ☐ ab 60 J.

**Abbuchungsermächtigung**

Mit der Abbuchung der Kursgebühr bin ich einverstanden. Hiermit ermächtige(n) ich/wir die VHS Landsberg widerruflich, die von mir/uns für o. g. Kurs zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Kontos abzubuchen.

Bank _____

BLZ _____

Konto-Nr. _____

Kontoinhaber _____

Ort, Datum _____

Unterschrift Kontoinhaber

_____

**Achtung:** Jede Anmeldung ist verbindlich. Eine Bestätigung seitens der VHS erfolgt nicht! Bei ausgebuchten Kursen sowie bei terminlichen und sonstigen Änderungen werden Sie umgehend benachrichtigt.

Anmeldungen zu den Veranstaltungen der VHS Landsberg sind mit Erscheinen des Programms möglich. Sie haben folgende Auswahlmöglichkeiten:

- **Brieflich** mit Anmeldeformular im Fensterkuvert an die VHS Landsberg.
- **Per Fax**: Ausgefülltes Anmeldeformular senden an 0 81 91/1 28 - 114
- **Per E-mail** an vhs@landsberg.de
- **Auf der Hompage** www.vhs-landsberg.de
- **Persönlich** während der Geschäftszeiten
- **Telefonisch** während der Geschäftszeiten: 0 81 91/1 28 - 111 oder - 112

Die vhs Volkshochschulen

Frühjahr 2013

Die vhs Volkshochschulen

# LANDSBERG
# **ANMELDEFORMULAR**

Bitte im Fensterkuvert einsenden an:

VHS Landsberg
Katharinenstr. 1
86899 Landsberg am Lech

LANDSBERG AM LECH

Bitte im Fensterkuvert einsenden an:

VHS Landsberg
Katharinenstr. 1
86899 Landsberg am Lech

LANDSBERG AM LECH